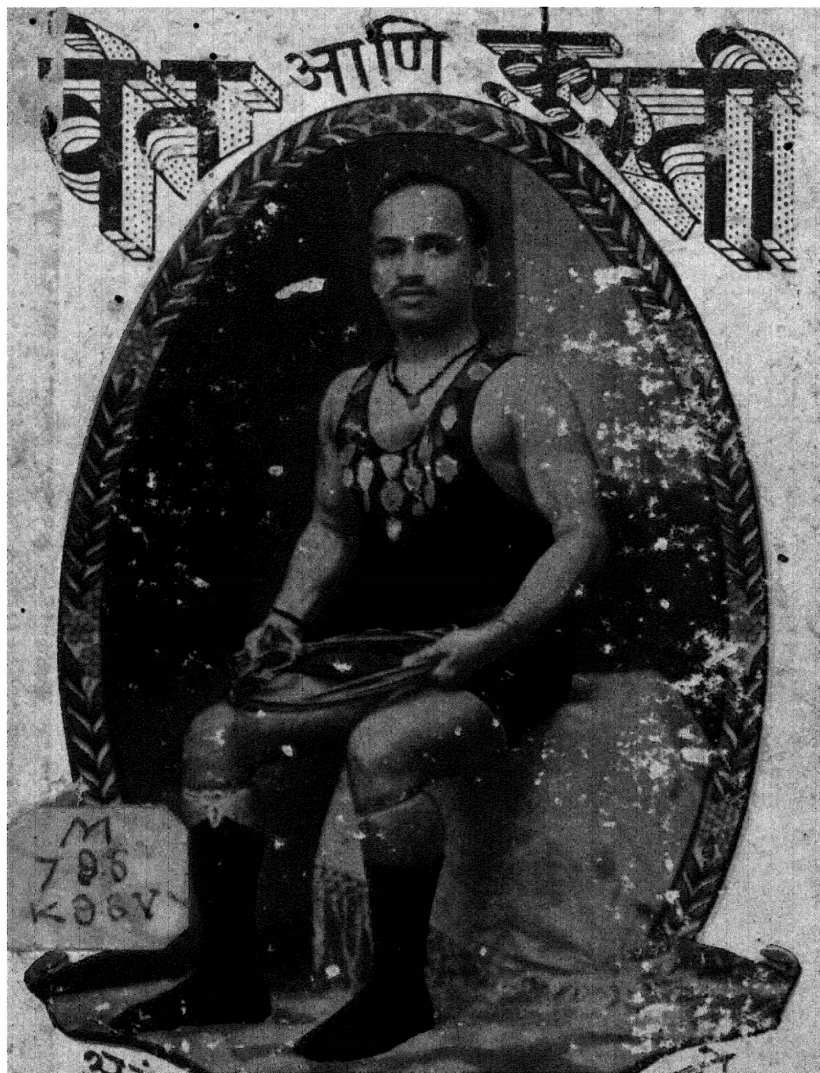


**THE BOOK WAS
DRENCHED**



UNIVERSAL
LIBRARY

OU_194132

UNIVERSAL
LIBRARY

वेत आणि कुस्ती



(श्रीमंत बाळासाहेब पंतप्रतिनिधी, औंध
संस्थानाधिपति यांच्या प्रस्तावनेसह)

लेखक

अनंत हरीहर खासगीवाले

हायकोर्ट वकील, पुणे.

मल्लविद्याविशारद, कॉलेज चॅंपियन, डेक्कन जिमखाना
आणि सर्व्ज इन्डिया मेडॅलिस्ट-
Cane & Wrestling या पुस्तकाचे कर्ते.)

१९२९

त]

[दोन रुपये.

मुद्रकः—गणेश हासिनीय गोखले,
सेक्रेटरी, श्री गणेश प्रिंटिंग वर्क्स,
४९५-४९६ शनवार, पुणे शहर. }

प्रकाशकः—
अनंत हरीहर खासगीवाले
२० शुक्रवार पेठ, पुणे नं. २

— सर्व हक ग्रंथकर्त्यांचे स्वाधीन —

पुस्तकें मिळण्याची ठिकाणें—

- (१) अनंत हरीहर खासगीवाले, वकील हायकोर्ट,
२० शुक्रवार पेठ पुणे. नं २.
- (२) एल्. एन्. गोडबोले, बुकसेलर्स, लक्ष्मी रोड, पुणे.
इतर प्रसिद्ध बुकसेलर्सकडे हें पुस्तक विकत मिळेळ.

अनुक्रमणिका.



पृष्ठे.

प्रस्तावना	६-८
लेखकाचे चार शब्द	९-१०
अभिप्राय.	११-१६
प्रकरण १ ले.—पूर्व पीठिका	१७-२७
प्रकरण २ रे.—वेताचा मलखांब का शिकावा !	२८-४४
प्रकरण ३ रे.—वेताची निवड आणि पूर्व तयारी.	४५-५१
प्रकरण ४ थे.—तेढी पक्कड.	५२-६०
प्रकरण ५ वे.—साधी पक्कड.	६१-६६
प्रकरण ६ वे.—वेताच्या मलखांबाचा कुस्तीत होणारा उपयोग.	६७-७८
प्रकरण ७ वे.— ,, ,, ,, ,,	७९-८६
प्रकरण ८ वे.—कटि-पक्कड; रिकेब-पक्कड; गुरुपक्कड; गवराई इ.	८७-१११
प्रकरण ९ वे.—८ व्या प्रकरणांतील कांही उज्यांचा कुस्तीत होणारा उपयोग.	११२-१२१
प्रकरण १० वे.—कसाच्या उज्या.	१२२-१३५
प्रकरण ११ वे.—१० व्या प्रकरणांतील कांही उज्यांचा कुस्तीत होणारा उपयोग.	१३६-१४५
प्रकरण १२ वे.—वेल.	१४६-१५९
प्रकरण १३ वे.—खांदी-पक्कड; बलवंत-पक्कड; गळफांस इत्यादि.	१६०-१७७
परीक्षिष्ट आणि उरवणी अभिप्राय.	१७८-१८०



शुद्धिपत्र.



पृष्ठ	ओळ	वाचा	बद्दल
२६	१९	व	ब.
२५	२	ग्वाल्हेरचे	इंदूरचे.
८१	३	त्याच्या	आपल्या
५८	२५	'सप्रे' (अ); पृ० १०	पृष्ठ १० 'सप्रे' (अ)
६३	९	साधी	साधा.
१५१	८	नेण्या	नेण्य
१५९	२१	गुरु-पक्कडीचा	गुरुपक्कडीचा.
१६४	८	हातांखालून	नातांहालून
१६४	९	न.	ह.
१६६	१	वेत	वत.

ग्रंथकर्त्याचे चार शब्द.

“वेत आणि कुस्ती” हे पुस्तक प्रसिद्ध करण्याचा, व अशा विषयावर पुस्तक लिहून ते प्रसिद्ध करण्याच्या संकल्पाची सिद्धि होण्याचा सुयोग आज लाभला आहे. ता. १२ आक्टोबर १९२४ रोजी वेताच्या मल्लबांचाचे पुस्तक आमचे श्वशुर परमपूज्य कै० ती. रा. रा. लक्ष्मण वासुदेव ऊर्फ तात्यासाहेब मेहेंदळे यांची स्मृति निरंतर आमचे मनांत रहावी या हेतूने अनुकूल परिस्थितीत लिहिण्यास घेतले. परंतु दैवदुर्विलसितामुळे मनोराज्याचे मनोरे डांखून पुस्तकाचे काम बहुधा अशक्यच झाले तरीही मनांतील भावना परिस्थितीबरोबर झगडा करून त्यातून मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करित होता. त्यांपैकी एक मार्ग म्हणजे “बांबे स्काऊट गॅझेट” मध्ये प्रथम मजकूर प्रसिद्ध करणे हा निघाला, व कांही लेख त्यात प्रसिद्ध झाले आणि पुस्तकांची संपूर्ण हस्तलिखित प्रत तयार होऊन, ती मुद्रणावस्थेतील सर्व सोपस्कारांतून पुस्तक रूपाने पूर्ततेस येण्याचे कामी आम्हाला प्रत्येकाचे अनेकपरीने साहाय्य झालेले आहे.

पुस्तकाच्या प्रकाशनाकरितां सांपत्तिक अडचणीच्या चक्रव्यूहांतून यशस्वी रीतीने पार पडण्यास श्रीमंत सरकार रघुनाथराव शंकरराव ऊर्फ बाबासाहेब पंत-सचीव (भोर संस्थानाधिपति) यांच्या १००० रुपयांच्या उदार देणगीची अत्यन्त मदत झाली. श्रीमंताच्या ठायीं वसत असलेल्या व्यायामाभिरुचीमुळे आणि औदार्या-मुळे हा मदतीचा हात आम्हांला ऐन वेळीं लाभला. श्रीमंताच्या ऋणांतून अंशतः उतराई व्हावे या हेतूने हा ग्रंथ श्रीमंतांना अर्पण केला आहे.

श्रीमंत बाळासाहेब पंत प्रतिनिधि (औष संस्थानाधिपति) यांनी आपला अमूल्य वेळ खर्च करून, या पुस्तकास प्रस्तावना लिहिली, आणि पुस्तकाचे अंतरंग अधिक मोहक केले त्याबद्दल प्रस्तुत लेखक त्यांचा अत्यंत ऋणी आहे. श्री. दादासाहेब करंदीकर वकील, यांनी अत्यंत आपुलकीने या व पूर्वीच्या याच विषयावरील इंग्रजी पुस्तकाच्या वेळींमुद्दां आम्हाला जी मदत केली, तिचा उल्लेख केल्याशिवाय रहावत नाही.

त्याचप्रमाणे या पुस्तकाचे कार्मी फोटो घेण्याचें काम खर्चाकडे न बघतां अंगिकारल्याबद्दल रा. दिनकरराव देवघर यांचे, फोटोचे ब्लॉक्स करण्याच्या किमतीचा अर्धाभार आपल्या शिरावर घेतल्याबद्दल स्कॉउट ग्रॅसेटचे संपादक प्रो. व्यंकटेश्वरम् यांचे, ब्लॉक्स करण्याचें काम मेहनतीनें आणि सुबक रितीनें केल्याबद्दल श्री. वागळे आणि रा. सहस्रबुद्धे यांचे, पुस्तकाच्या मुद्रणाचें काम अत्यंत काळजीपूर्वक व परिश्रमपूर्वक केल्याबद्दल श्रीगणेश प्रिन्टिंग प्रेसचे उत्साही सेक्रेटरी श्री.गणेश काशीनाथ गोखले यांचे, व पुस्तक प्रकाशनाच्या कार्मी मित्रभावानें निस्सीम मदत केल्याबद्दल रा. बाळासाहेब ओक, वकील, डॉ. कृ. ग. वझे, वे. शा. सं. साधले, डॉ. व्ही. बी गोखले F. R. C. S. E. etc. डॉ. जी. डी. आपटे, M. B. B. S. डॉ. बी. सी लागू, B. M. Ch. डॉ. जी. एस. वझे, डॉ. आर. एच. सोमण L. C. P. S. रा. धारप, रा. परांजपे, रा. लहू रा. सुखात्मे बंधू ह्या सर्वत्रांचे आभार मानावे तितके थोडेच होणार आहेत.

व्यायाम-प्रेमी शिक्षकांना आणि विद्यार्थ्यांना उपयोगी पडेल या हेतूनें हे पुस्तक लिहिलें आहे. हें मनोवांछित अंशतः सफल झालें तरी आपल्या कृतीचें सर्वथैव चीज झालें असेंच प्रस्तुत लेखकास वाटे.

३, नार्थ मॅन्शन्स् बर्टनरोड,
लंडन, N. W. 6.

}

अ. ह. खासगीवाले



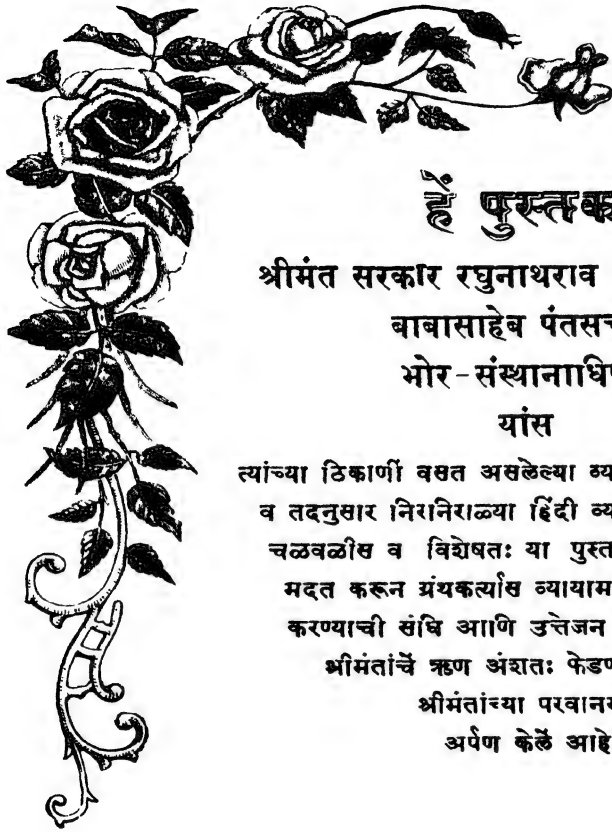


ग्रंथकर्ता.

Balodyan Press, Poona.

श्री सरकार रघनाथराव शंकरराव ऊर्फ बाबासाहेब पंतसचिव.





हैं पुस्तक

श्रीमंत सरकार रघुनाथराव शंकरराव उर्फ
बाबासाहेब पंतसचीव
भोर-संस्थानाधिपति
यांस

त्यांच्या ठिकाणी वसत असलेल्या व्यायामाभिरुचीबद्दल,
व तदनुसार निरनिराळ्या हिंदी व्यायामास, बाळवीर
चळवळीस व विशेषतः या पुस्तकास सर्व प्रकारे
मदत करून ग्रंथकर्त्यास व्यायामवाङ्मयाची सेवा
करण्याची संधि आणि उत्तेजन दिले त्याबद्दल,
श्रीमंतांचे ऋण अंशतः फेडण्याच्या हेतूने
श्रीमंतांच्या परवानगीने
अर्पण केले आहे.

ग्रंथकर्ता.

प्रस्तावना

मराठी भाषेत शारीरिक व्यायामासंबंधी व मर्दानी खेळासंबंधी अलीकडे पुस्तकें प्रसिद्ध होऊं लागली आहेत ही मोठ्या समाधानाची गोष्ट आहे. श्रीमंत सर गंगाधरराव पटवर्धन, मिरज संस्थानाधिपति, यांनी कुस्तीवर पुस्तक लिहिलें आहे. यावरून आमच्या भूमातेच्या उद्धाराची चिन्हें स्पष्ट दिसू लागली आहेत.

मल्लखांबाचे प्रकार तीन आहेत, १. साधा पुरलेला लांकडी मल्लखांब, २. टांगता लाकडी मल्लखांब, ३. टांगता वेताचा मल्लखांब. पैकीं टांगता वेताचा मल्लखांब यासंबंधी सदर पुस्तकांत सचित्र व संगतवार माहिती ग्रथित केली आहे.

या पुस्तकांत वेताच्या मल्लखांबाच्या ९३ उच्च्या सचित्र वर्णन केल्या आहेत. या उच्च्या उत्तम तयार करणाराला कुस्तीचे डाव फारच सफाईने व परिणाम कारक असे करतां येतील, अशी पुस्तककर्त्याप्रमाणें आमचीही खात्री आहे. उदाहरणार्थ, आकृति नंबर ९० मध्ये दर्शविल्याप्रमाणें शत्रूनें तुमचा हात पिरगळून अगदीं ताब्यांत घेतलें आहे, अशा प्रसंगीं जर तुम्ही मोठ्या चलाखीनें 'डंकी' घ्याल तर शत्रूच्या कैचीतून सुटाल, पण जर 'बगली' 'एक हाती' ह्या उच्च्या उत्तम करतां येतील तर डंकीही उत्तम साधेल.

वेतावरच्या उडद्यांनीं बहुतेक अवयवांना व्यायाम मिळून आंतड्यांनाही व्यायाम मिळतो. तसेंच शीर्षासनांत होणारा बराचसा व्यायाम वेताच्या मल्लखांबावरही होतो, हें ह्या पुस्तकांतील चित्रें पाहून-सुद्धां कोणाच्याही ध्यानीं येईल.

वेतावरच्या उडद्या घेतांना जें 'अवसान' घ्यावें लागतें त्याचा उपयोग कुस्तींत चांगला होतो. शस्त्रां वळीं अवेळीं दगा देतील पण कुस्ती कधीही दगा देणार नाही; हें सर्वश्रुत आहेच.

कुस्तीत ज्याप्रमाणे पवित्रे प्राधान्येकरून उपयोगांत आणावे लागतात त्या प्रमाणेच वेताच्या मल्लखांबांतही पवित्र्यांना प्राधान्य आहे.

वेताचा मल्लखांब हाताच्या बोटाइतका (तर्जनीइतका) बारीक असतो. उडी करतांना शरीराच्या ज्या भागांत तो दाबून घरावा लागतो त्या ठिकाणी शरीरांतील सर्व शक्ति केन्द्रीभूत होते. उदाहरणार्थ, आकृति नंबर ७२ मध्ये लवणीस (अर्ध्या इंचाच्या जागेत) सर्व शक्ति केन्द्रीभूत झालेली आहे. तसेंच वेताच्या तेदथा पक्कडीत चवडयावर जोर पडतो, व साध्या पक्कडीत तळपायावर जोर पडतो, यामुळे तळपाय, चवडे व टांचा खूप कणखर व रेटक होतात. यांचा हा कणखरपणा कुस्तीच्या अनेक डावांस उपयोगी पडतो. आकृति नंबर ४९ मध्ये 'चिस्सा' हा कुस्तीचा डाव करतांना 'अ' ह्या ठिकाणी तळपायाच्या रेटक ठोशाचा उपयोग उत्तम तऱ्हेने दिसून येत आहे.

वेताचा मल्लखांब शिकणारांनी व शिवविणारांनी कांही ध्यानांत ठेवावयाच्या गोष्टी ग्रंथकारांनी पृष्ठ ४९ मध्ये ग्रथित केल्या आहेत त्या फार महत्त्वाच्या व मार्मिक आहेत.

तसेंच उंचीची पुरी चांगली वाढ न होण्याची कांही कारणे लेखकांनी पान ४३ मध्ये दिली आहेत, ती खरोखरच मननीय आहेत.

ग्रंथकर्त्यांनी पुस्तक फार विचारपूर्वक व पद्धतशीर रीतीने लिहिले आहे. पुस्तकाची भाषा अगदी सरळ व सोपी असून त्यांतील आकृति बगैरे बिनचुक काढल्या आहेत व त्यावरून निरनिराळे पेच किंवा डाव व उड्या याविषयी पूर्ण कल्पना येते.

सदर पुस्तक लिहिण्यांत ग्रंथकर्त्यांचा उद्देश समाजाचे व विशेषतः सुशिक्षित समाजाचे लक्ष वेत आणि कुस्ती यांच्या शास्त्रीय अभ्यासाकडे एकसमयावच्छेदे करून वेधावे हा असल्याचे दिसते, व सदर पुस्तकाच्या प्रकाशनाने हा उद्देश खात्रीने साध्य होईल असा आम्हांस भरंवसा आहे.

कोणत्याही शिक्षकाचे मदतीशिवाय वेत आणि कुस्ती यांचा अभ्यास करून इच्छिणाऱ्या लोकांनाही या पुस्तकाचा बराच उपयोग होईल.

सदर पुस्तक लिहिण्यासाठी लागणारी जरूर ती माहिती गोळा करण्याचे कामी ग्रंथकर्त्यांनी बरेच परिश्रम घेतले असून साधे अगर वेताच्या मल्लखांबावरील कोणत्याही व्यायामाच्या कुस्तीच्या कामी कसा उत्तम उपयोग होतो हे वाचकांच्या पूर्णपणे निदर्शनास आणून दिले आहे, ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. एकंदरीत वेताचा मल्लखांब कुस्तीला अत्यंत मदत करणारा आहे हेच ह्या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य आहे.

मल्लवेत व कुस्ती ह्यासंबंधी आजपर्यंत पुस्तक उपलब्ध नव्हते, ही उणीव दूर केल्याबद्दल श्रीयूत खासगीवाले यांचे आम्ही मनःपूर्वक अभिनंदन करतो.

एकंदरीत सदरहू पुस्तक अत्यंत बहुमोल असून त्याच्या प्रकाशनाने ग्रंथकर्त्यांनी एकंदर जनतेस ऋणि करून ठेविले आहे ही गोष्ट नमूद करण्यास आम्हांस फार संतोष वाटतो.

आऊष, तारीख २३. डिसेंबर

इ. सन १९२८

}

अभिप्राय.

Prof. N; G. Naralkar, M. A., L. T., 2nd Lieutenant University Training Corps (18th November 1928).

" It is undoubtedly a valuable contribution to the steadily growing literature on Indian physical culture. The chief merit of the book is the large number of eloquent illustrations; the explanations as well are both lucid and detailed. The expert medical opinion quoted shows how just a little coil of cane can build up a variety of muscles and tone the whole system for hard tenacious work."

Mr. N. C. Kelkar, B. A., LL. B.—Editor, " Kesari," Poona. (28th October, 1928.)

".....I sincerely admire the great knowledge as well as the enthusiasm which you have brought to bear upon the present volume which presents the sport and the exercise of 'Cane-Malkhamb' in an attractively scientific manner. Malkhamb was, I think, hitherto regarded as only an exercise assisting the exertion to acquire agility of the body but you have with great plausibility shown in your book that the exercise has a value even in a wrestling contest. You must have taken considerable pains and undergone considerable expense in preparing your numerous illustrations which, not only add a charm but are really a valuable key to understanding the positions, which it would be impossible to conceive without them. I sincerely hope, your efforts will be rewarded by the appreciative public and princes."

Mr. D. R. Paranjpe, B. A., S. T. C., Incharge Gymnasium of N. E. S. Satara (17th November 1928).

"The get up of your book, the profuseness of well-worked-out illustrations, the historical survey of the subject, the guiding hints and suggestions from your own personal experiences, the clear method of description of various tricks and feats, the exposition of the relating of Malkhamb feats to several feats in wrestling and the attempt to remove all the prejudices about the bad effects of Malkhamb by

explaining in a scientific and convincing manner the effects of various practises upon the muscles of the body have unitedly resulted in increasing the utility of the book to a high degree. Your book has made clear, how the neglected subjects of Indian gymnastics have a scientific basis and a close co-relation."

Vastad Damu Anna Bhide alias Bhataji Maharaj—A well known gymnasium teacher of New English School Satara. (17th November, 1928.)

"Mr. Balasaheb Khasgiwale, who is a shining youth in the school of physical culture, established by Guru Balambhat Dada Deodhar has earned a good name in "Cane-Malkhamb"—an art much developed by Damodhar Guru. The book will give a very clear idea of "Cane-Malkhamb".....

Lieut-General Sir J. W. Heneker K. C. B., K. C. M. G., D. S. O., G. O. C.—Commanding-in-chief, Southern Command, Poona, (17th November, 1928), after having seen the feats, personally in order to judge the proper value of the book writes:—

"Mr. Khasgiwale has, with his three pupils, given me an exhibition of "Cane Malkhamb" for the development of the muscles of the legs and feet, and of wrestling.

A high degree of Skill and Strength was displayed and it was a most interesting demonstration in every way."

Prof. D. V. Potdar, B. A.,—Superintendent, N. M. Vidyalaya High School, Poona. (17th November, 1928.)

".....It is extremely gratifying to note that he (Mr. Khasgiwale) has now come forward with a book explaining and illustrating the most difficult, yet most useful art of Cane-Malkhamb in which he has specialised...A book explaining the use of Cane-Malkhamb is, therefore, essential for the study of the subject. This want has been met by Mr. Khasgiwale.....I hope the book will be sanctioned by Government for the use of Schools and Colleges. It will be also a good prize book....."

Mr. G. G. Malshe, M. A., B. Sc., Superintendent, M. E. S. High School, Poona. (17th November, 1928).

"I have great pleasure to say that it (the book "Cane and Wrestling") serves very effectively the purpose of a text on the art of Cane-Malkhamb and its application to wrestling. The numerous illustrations are so clear and good that there can be no difficulty whatever in following them. I feel that the book is fit to be recommended to all schools, colleges and gymnasia for use."

Mr. D. C. Mujumdar, B. A., LL. B.—President, first Maharashtra Physical Culture Conference, 1926. (3rd November, 1928.)

".....आपलें पुस्तक उत्तम झालें आहे. इंग्रजी भाषेंत या विषयाचें हे पहिलेंच पुस्तक असल्यामुळे आपण तें प्रगट करून व्यायामाची आवड बाळगणाऱ्या महाराष्ट्रांतील लोकांवर उपकार केले आहेत....."

H. E. Rt. Hon'ble Sir Leslie Wilson, P. C., G. C. I. E., C. M. G., D.S.O., Governor of Bombay, says :—

"I was most interested to see the photographs of the Indian gymnastic feats which you perform, and was very much struck by the one on the cover with the body hanging on a simple cane knot. You use the word "simple" yourself, but I personally should not at all consider the feat a simple one." (31 September, 1925).

H. E. Sir W. J. Birdwood, Field, Marshal Commander-in-Chief in India while writing to his distinguished friend says :—"I cannot help feeling, however, that, if such exercises were introduced into the schools, as that the pupils could be taught them from quite small boys upwards, they would undoubtedly be most useful. Perhaps, you will let Mr. Khasgiwale know about this." (6th November, 1928).

Prof. L. B. Bhopatkar, M. A., LL. B., Author of "Dāndapatā" (31st October, 1928).

"Mr. Khasgiwale is reputed to be an expert in his art from this side of India and I am glad to note that he has lived upto his reputation in his book. There he has not only given all the details of

"Cane-Malkhamb" and described lucidly all the feats thereon, but has also indicated the various muscles which are exercised in each feat. The most remarkable feature of the book is the application of the Malkhamb in Wrestling. It is indeed valuable addition to the literature on Indian games and athletics."

Prof. S. M. Paranjpe, M. A., (1st November, 1928)— "This treatise brings out very lucidly the subject of Cane and Wrestling, its mutual importance and its varied uses in our daily life. The whole of the book is an outcome of the personal experience and the achievement of the author, a fact which has given an authoritative basis to the whole discussion."

Prof. G. Y. Manikrao of Shri Jumma Dada Vyayam Mandir, Baroda (2nd November, 1928),

Mr. Anant Harihar Khasgiwale makes his own contribution by bringing out this nice little volume on an important subject like "Cane and Wrestling" A peep therein amply testifies the pains he has taken to make it as attractive and informatory as he possibly could."

Prof. M. L. Chandratreya, M. A. Deccan College, Poona, (19th November, 1928,)

".....Mr. Khasgiwale has produced a very wonderful book in as much as the explanations are lucid, the pictures are highly illustrative and the interrelation between 'Cane and Wrestling' has been clearly shown. Especially the chapters on Tedhi-Pakkad and Sadhi-Pakkad give a key to the whole of his explanations....."

Prof. S. R. Kanitkar, M. A.,—Supdt., New English School, Poona. (19th November, 1928).

".....Books like these will be a great help to the young generation in preserving the traditions of our old gymnastic exercises so well known in this part of the country. The book deserves the patronage of the educational department as also of all private educational institutions."

Mr. V. M. Dingre, Teacher and Secretary, Shri Achyutanand
Prasadik-Yuwaraj Vyayam-Shala, -Ujjain.

(14th November, 1928).

“ या पुस्तकामुळे व्यायामविषयक वाङ्मयांत उत्तम भर पडली आहे. वेताचा महत्त्वांब या विषयावर अद्याप हिंदुस्थानांत कोणोच ग्रंथ प्रसिद्ध केला नसल्याने या पुस्तकाचा लोकांना चांगलाच उपयोग होईल.”

केसरी—(Kesari), (20th November, 1928).

“ वेतावरच्या पकडी शिकल्याने पैलवानास आवश्यक असलेली चिकाठी, दमदारपणा इत्यादिगुण अंगी येऊन डंकी, दसरंग, बैठक, डूब, उखाड या प्रकारचे कुस्तीतील डाव बसविण्यास उपयोग कसा होतो हे या पुस्तकांत चित्रे देऊन चांगले निदर्शनास आणिले आहे. प्रस्तुत पुस्तक शक्य तितके उपयुक्त करण्याची श्री. खासगीवाले यांनी शिकस्त केली असल्याने हिंदुस्थानच्या ठिकठिकाणच्या आखाड्यांस व तालमींस ते मार्गदर्शक होऊन राहिल अशी आम्हांस आशा आहे.”

संग्राम—(Sangram), (24th November, 1928).

“ श्री. खासगीवाले यांनी अनेक पुस्तके अभ्यासून व स्वतः वेताचा महत्त्वांब व कुस्ती यांची सांगड घालून आपले ज्ञान या पुस्तकरूपाने जनते-समोर मांडिले आहे. सुशिक्षित आणि श्रीमंत अशा माणसांना जर अशी लोकोपयोगी कामे करण्याची इच्छा होईल तर त्याची देशाला आज फार जरूर आहे.”

चित्रमयजगत् (डिसेंबर, १९२८.)—

“ हे पुस्तक इंग्रजीत लिहिले असून ते मुंबईचे गव्हर्नर सर लेस्ली विल्सन यांना अर्पण करण्यांत आले आहे. शिवाय हिंदुस्थानचे सर सेनापति सर विलियम बर्डवुड यांनी हे पुस्तक मुक्तकंठाने प्रशंसिले आहे. त्यांच्या-

मते हैं पुस्तक प्रथमतः प्राथमिक शाळांमधून नेमण्यांत यावें म्हणजे मुलांना लहानपणापासूनच या कलेची व त्याबरोबर व्यायामाची गोडी लागेल. व्यायाम विषयावर रा. आण्णासाहेब भोपटकरांनी एक इंग्रजी पुस्तक लिहिल्यानंतर रा. खासगीवाल्यांचें हें दुसरें इंग्रजी पुस्तक प्रसिद्ध होत आहे. वेताचा मल्लखांब म्हणजे शरीराची दिव्हाळ आणि सरकसवजा कसरत आहे ही सामान्य जनतेची भ्रामक कल्पना या पुस्तकाच्या वाचनानें अजिबात दूर होऊन कुस्तीच्या कलेप्रीत्यर्थ लांकडी मल्लखांबाचा जितका उपयोग आहे तितकाच आणि तसाच वेताच्याहि मल्लखांबाचा उपयोग होतो असे दिसून येईल. या विद्येचे उत्पादक सुप्रसिद्ध ब्राह्मणमल्ल दामोदर गुरु मोघे काशीकर हे असून आधुनिक व्यायामपद्धतीपैकी कोणत्याही पद्धतीपेक्षां हा व्यायाम उत्तम आहे, हें हिंदुस्थानास अर्थात्च भूषणावह आहे.

The Times of India. (21 st. November, 1928).

“Cane and Wrestling” gives a full description, with Copious illustrations, of the forms of exercise with which it deals and the average reader should experience no difficulty in following them.

The Commander-in-Chief, in the course of his foreword (to this book), says that if regular exercises on this system were started as an experiment in a certain number of primary schools, it would be well worth while watching the results for a few years to judge of the desirability of taking further steps in the matter.”

Maratha. (25th November, 1928).

The most interesting feature of the book is the scientific explanations of the exercises and one at once knows what parts of the body and what muscles particularly are brought into use. Similarly he explains how particular holds and tricks can be of utmost use in wrestling. The book is indispensable to every student.



पूर्व-पीठिका.



जगांतील कोणतेही कार्यक्षेत्र घ्या, त्यांत परस्परविरोधी अशा गोष्टी, त्या गोष्टीशीं तादात्म्य पावणारी माणसें व त्या माणसाचे अनुयायी हे असावयाचेच, हा अगदीं सर्वसामान्य नियम आहे. बौद्धिक क्षेत्र घेतलें अगर शारीरिक क्षेत्र घेतलें, तरी त्या दोहींतही असे विरोध दृग्गोचर होत असून त्यांचें पर्यवसान निरनिराळ्या तऱ्हेच्या सौम्य अगर कडक स्वरूपाच्या द्वद्वांत झालेलें आढळतें. जगदुत्पत्ति-पासून चालत आलेला हा प्रकार, त्याच्या लयापर्यंत असाच चालूं राहून निरनिराळीं द्वंद्वे प्रत्येक प्रकारच्या क्षेत्रांत राहणारच हें उघड आहे. अशा निरनिराळ्या क्षेत्रांपैकी 'शारीरिक क्षेत्र' प्रामुख्याने अग्रणीय समजलें जातें. "शरीर सुखी, तर मन सुखी" या तत्त्वानुरूप कोणतेही बौद्धिक कार्य यशस्वितेनें पार पाडण्यास मन प्रसन्न असणें जरूर असल्यानें, अर्थातच शरीर सुखी, निरोगी, सुदृढ, व कार्यक्षम करणें अत्यावश्यक असतें व म्हणून शारीरिक क्षेत्राला विशेष प्राधान्य येतें. अशा शारीरिक क्षेत्रांतील अनेक द्वद्वांपैकी, कुस्ती हा एक वरच्या दर्जाचा प्रकार आहे. आजकाल परस्पर विरोधी असे दोन इसम बऱ्याच अंतरावर दूर राहूनसुद्धा एकमेकांशीं झगडूं शकतात. अशा काळांत एकमेकांचे, शरीराला शरीर घसटून चार हात होणें, सुशिक्षित समाजांत जरी प्रारंभी प्रारंभी अशक्य असलें, तरी अशी एक वेळ येणें शक्य आहे कीं, ज्यावेळीं विमानांतून बाँब मारणें अशक्य होतें, तोफेचा गोळा टप्प्याच्या अकुंचितपणामुळे बार फुकट घालवितो, बंदुक मारण्याच्या तयारींत असतांना, तीच घरली जाऊन, तिचा वायबार होण्याची घास्ती उत्पन्न होते

अगर बेयॉनेट किंवा जंबिया काढतां काढतांच हात खेचला जाऊन अगदी जमीन-दोस्त होण्याची पाळी येते. अशा परिस्थितीत मल्लयुद्धाचाच विशेष फायदा होतो. सर्वसाधारण व्यवहारांतमुद्धा, प्रत्येक प्रसंगी आपल्यावर अचानक हल्ला होईल याची आपल्याला जाणीव नसते व अर्थात् काठी, छाठी, पट्टा यासारखी साधनें प्रत्यही जवळ असतातच असें नाही; आणि ज्यावेळी ती जवळ असतात त्यावेळी तीं अक्षरपर्यंत टिकूं शकतीलच याचाही नेम नसतो. काठी पिचूं शकते, पट्ट्याचें पान तुटलें जातें, आणि अशा विपरीत स्थितीत स्वतःच्या शरीरावरच सर्व भार येऊन पडतो. यावेळी कुस्तीसारखे दुसरें जास्त उपयोगी असें साधन क्वचितच सांपडतें. कुस्तीचे प्रकार पुष्कळ आहेत व करतांही येतील. अशा अनेक प्रकारांपैकी बॉक्सिंग (Boxing), जुजित्सु (Jujitsu) व मल्लयुद्ध हे प्रचारांत विशेष आढळतात. वरील प्रकारांपैकी कोणता उत्कृष्ट आहे, हें ठराविणें या पुस्तकाच्या क्षेत्राच्या बाहेर आहे; तथापि येथें एवढें नमूद करणें जरूर आहे की, “हिंदी कुस्ती”चा जो प्रकार हल्लीं रूढ आहे त्याहून अगदीं भिन्न असा प्रकार सुमारे १०० वर्षांपूर्वी प्रचारांत असे. कै० गु० बाळंभट दादांच्या ज्या अनेक कथा हल्लीं उपलब्ध आहेत त्यांपैकी कांहींवरून असे स्पष्ट दिसून येतें की, त्यावेळीं दोन्ही सामनेवाले एकमेकांना अशा प्रकारचा वेख लिहून देत की, त्यामुळे कोणीहि कोणाच्या जिवास अपाय झाला तर त्याबद्दल जबाबदार धरला जात नसे. अशा प्रकारच्या अनेक कुस्त्या कै० गु० बाळंभटदादांनीं करून काशी, मथुरा वगैरे ठिकाणच्या चोव्यांस कांहीं प्रसंगी रक्त ओकण्यास लावून ठार मारल्याचें ऐकिवांत आहे. हल्लींची कुस्ती कायदेशीर स्वरूपाची बनलेली आहे. ठराविक मर्यादेच्या बाहेर हात चढवावयाचा नाही, किंवा गळखोडा वगैरे डाव करावयाचे नाहीत वगैरे निर्बंधामुळे कुस्तीचें सत्य स्वरूप बदलून तिळा अगदीं सौम्य स्वरूप प्राप्त झालें आहे. त्यामुळे बॉक्सिंग व जुजित्सु हे हिंदी कुस्तीच्या मानानें वरच्या दर्जाचे वाटूं लागले आहेत. परंतु मूल वस्तुस्थिति अशी नसून हल्लींची कुस्ती ही विकृतावस्था आहे. लिओनार्ड आपल्या ‘हँडबुक ऑफ रेस्लिंग’ (Handbook of Wrestling) ह्या पुस्तकांत पान २३ वर लिहितो की, In India, China and Japan, Wrestling has been practised almost uninterruptedly for thousands of years, perhaps as far as the drawing of the Egyptian figures in the temple of

Beni Hasan (which are reported to be of great antiquity, of about three thousand years B. C.).” असो, कुस्तीच्या कोणत्याही स्वरूपांत मल्लखांबाचा फारच उपयोग होतो. मल्लखांब ह्या सामासिक शब्दाचे दोन विभाग म्हणजे मल्ल आणि खांब, आणि त्यावरून “मल्लांचा जो खांब तो मल्लखांब” अगर “मल्लांकरिता जो खांब तो मल्लखांब” असा अर्थ निघतो. साहजिकपणें असा प्रश्न निघतो कीं, मल्लखांब म्हणजे अशी काय चीज आहे कीं, तिच्यापासून मल्लांना विशेष फायदा होत असावा; आणि ह्या दृष्टीनें विचार करूं लागले असता, असें आढळून येईल कीं, मल्लखांबाच्या पुष्कळशा उड्या आणि कुस्तीतील बरेचसे डाव यांचें एकमेकांशीं सर्वांशीं एकीकरण आहे.

“मनन पठण करतां सर्वही साध्य होतें;।

निशिदिनि अनुकरणें साध्य उत्कृष्ट होतें. ॥ ”

हे तत्त्व प्रत्येक नवी गोष्ट शिकतांना लागू पडतें. कोणतीही गोष्ट एकदां घटून निघाली म्हणजे ती नेहमींच्या संवयीनें करतलमलवत् होऊन जाते. त्याचप्रमाणें कुस्ती शिकताना कुस्तीतील निरनिराळे पेंच व तोडी घटवून काढणें जरूर असतें; परंतु तें कृतींत मात्र उतरत नाहीं. एकेक डाव निदान १००।२०० वेळां घटून निघाल्याशिवाय आपलें काम बरोबर करूं शकत नाहीं; परंतु प्रत्येक डाव १००।२०० वेळां घटवून काढणें मात्र सोपें नाहीं. बरोबरीचा गडी, डाव घटवीत असतां, स्वतःची मखलाशी तरी करतो, किंवा आपण होऊन त्या डावाला बळी पडल्यासारखा तरी पडतो; व त्यामुळे डाव जितक्या कसोशीनें घटला पाहिजे तितका तो घटला जात नाहीं, आणि साधारणपणें आपल्यावर डाव घटवूं देण्याची सहसा कोणाची इच्छाही नसते ! यासाठींच मूळ मल्लखांबाची उभारणी शाली. डाव घटविण्यासाठीं जोडीदाराची वाण पडूं नये, यासाठीं मल्लखांबाची योजना करण्यांत आली, व मल्लखांब ह्या एक जोडीदार समजून त्यावर डाव घटविण्यासाठीं प्रत्येक डावाप्रमाणें उडीची कशी कशी योजना केली पाहिजे हें ठरवून त्याप्रमाणें निरनिराळ्या उड्या आंखल्या गेल्या, व अशा रीतीनें मल्लखांब यथार्थ-नामा शाला.

अशा तऱ्हेनें मल्लखांबाचा कुस्तीकडे उपयोग करून घेण्याचा विशेष परिपाठ कै. गु. बाळभट्ट दादांचेपासून पडून विशेष सुधारणा होत चालली. पुढें मल्ल-

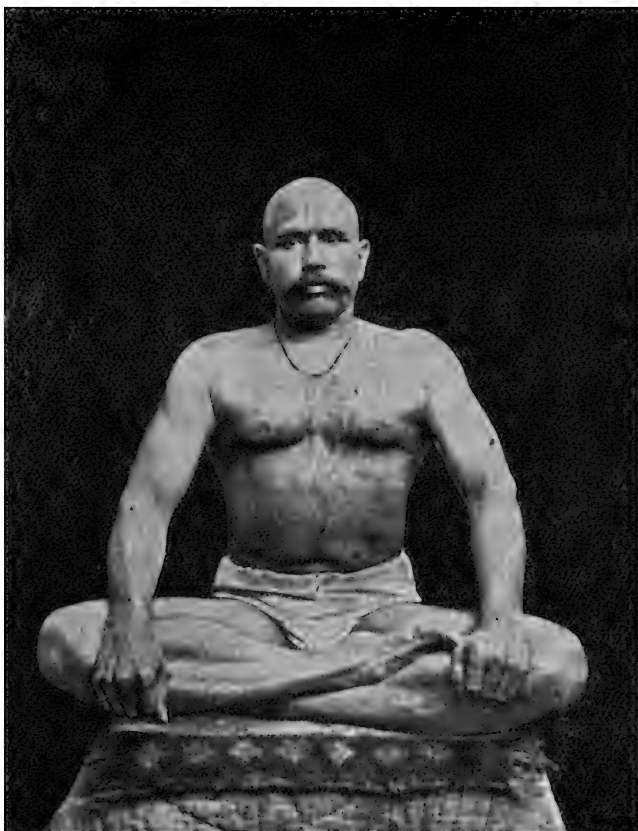


आ. नं.] कै. गु. श्रीमत् अच्युतानंद स्वामी महाराज. [४

खांवांत कसरतीवजा अंगकौशल्याच्या उड्यांचा भरणा होत जाऊन त्यांवरच भर देण्याकडे प्रवृत्ति होऊं लागली व मूळ ध्येयाकडे दुर्लक्ष होऊं लागलें. अर्थातच वरवर पाहणाराला मल्लखांब हा एक कसरतीवजा व्यायाम आहे असें वाटू लागलें

व अशा वाटणारांपैकी असेही कित्येक सद्गृहस्थ आहेत की, ते स्वतः व्यायाम-प्रेमी, कुस्तीगीर इत्यादि असल्याचें स्वतः सांगतात. हा गैरसमज दूर होण्यासाठीं मल्लखांबाच्या उड्या व कुस्तीचे डाव यांची सांगड घालून लिहिलेल्या पुस्तकाची जरूर असल्यानें आम्हीं हें पुस्तक लिहिण्याचें काम हातीं घेतलें. साध्या मल्लखांबाबद्दल माहिती देणारी पुस्तके अगोदर प्रसिद्ध झाली असल्यानें मुद्दाम वेताच्या मल्लखांबाची सांगड घालून हें पुस्तक लिहिलें आहे. मल्लखांबाचे तीन प्रकार आहेत. (१) साधा पुरलेला लांकडी मल्लखांब (२) टांगता-लांकडी मल्लखांब. (३) टांगता-वेताचा मल्लखांब. वास्तविकपणें “वेताचा मल्लखांब” हा शब्द-प्रयोग आमच्यामते गौण आहे. खांब आणि वेत हे शब्द विरोधी वाटतात. “तांबडा पितांबर” आणि “वेताचा मल्लखांब” हे दोन्ही प्रयोग एकसारखेच गौण आहेत. वस्तुतः मल्लखांब म्हणजे “लांकडी वाटोळा पुरलेला खांब” त्याचप्रमाणें “वेताचा मल्लखांब” याऐवजीं “मल्लवेत” हा शब्दप्रयोग आमच्या दृष्टीनें अधिक शुद्ध व अर्थपूर्ण आहे; व त्या दृष्टीनें “मल्लवेत” हेंच नांव आम्हीं पुस्तकास देणार होतो; परंतु त्यापासून कदाचित् व्हावा तसा बोध, पुस्तक घेणाऱ्यास न झाल्यानें पुस्तक लिहिल्याचें चीज होणार नाही, अशी भीति उत्पन्न झाल्यानें येथें फक्त ‘मल्लवेत’ या नूतन शब्दाची प्रचारप्रस्तावनाच करण्याचें ठरविलें आहे. वेताचा मल्लखांब कुस्तीला विशेष उपयोगी आहे, हें मल्लखांब करणारांस तर कळेलच, परंतु हें पुस्तक सूक्ष्म तऱ्हेनें वाचणारांस सुद्धां कळून येईल.

कै. गु. बाळंभट दादा देवधर यांनी बनारसच्या आखाण्यावर कै. गु. कोंडभट नाना गोडबोले यांस नेमलें. त्यांचे पदशिष्य कै. गु. दामोदरगुरु मोघे ऊर्फ श्रीमत् अच्युतानंद स्वामी महाराज हेच वेताच्या मल्लखांबाचे उत्पादक होत. त्यापूर्वी फक्त टांगता आणि पुरलेला असे दोनच मल्लखांबाचे प्रकार होते. कै. दामोदरगुरूंनी १८६८ च्या सुमारास वेतावर साध्या मल्लखांबाच्या उड्या करण्याचा परिपाठ सुरू केला. त्यांचे बंधु कै. भास्करगुरु दक्षिणेंत आले तेव्हां त्यांनी मल्लखांबाची माहिती दिली व कै. दामोदरगुरु येउन शिकवतील असे सांगून गेले. नंतर कै. दामोदरगुरु, सुप्रसिद्ध मल्लविद्या-विद्यारद श्री. सर गंगाधरराव गणेश ऊर्फ बाळासाहेब पटवर्धन के. सी. आय्. ई. मिरंजसस्थानाधिपति यांचेकडे असताना, वेताची माहिती तिकडील मंडळींस झाली व नंतर मिरज, इचलकरंजी वगैरे ठिकाणी आखाडे स्थापन



आ. न.]

गु. रा. गणेश सखाराम वझे.

[५

करून कै. दामोदरगुरु परत उत्तर हिंदुस्थानांत गेले. नंतर सातारचे कै. विठोबा अण्णा वझे तालीम मास्तर यांनी गु. गणेश सखाराम वझे मास्तर यांस, ते विद्यार्थी असतांना, मल्लखांब कुस्तीची माहिती

देऊन त्यानंतरची विद्या कै. दामोदरगुरूंच्या जवळ शिकण्यास सांगितले. त्यावेळी कै. दामोदरगुरूंना ओळखण्याची खूण म्हणजे वेताचा मल्लाखांब ही होय. इसवी सन १८८७ मध्ये कै. दामोदरगुरू पुण्यास आले. त्यावेळी गु. वझे मास्तर व गु. सितारामगुरू भट व शास्त्रीबुवा भट यांनी शेरणी ठेवून भटांची तालीम या नावाने आखाडा उघडला. तेव्हांपासून आजपर्यंत व्यायामविषयक शिक्षण स्वतःच्या खर्चाने देण्याचे महत्कार्य गु. वझे मास्तर, यांनी चालविले असून ते



पुणेकरांस विश्रुतच आहे. दामोदरगुरू प्रथमतः इचलकरंजीकर नाटक मंडळीत शिक्षकाचे काम करीत व त्यावेळी आमच्या बागेतील बंगल्यात—हल्ली ज्या ठिकाणी रेमाकॅटची इमारत आहे त्या ठिकाणी—बहुतेक त्याचा मुक्काम असे. त्यावेळी आमचे चुलते कै० गोविंद काशीनाथ ऊर्फ रावसाहेब खासगीवाले यास त्यांनी मल्लाखांब व कुस्ती वगैरे शिकवून आमच्या घरी आखाडा स्थापन केला. तो आखाडा पुढे आमचे वडील ति. रा. रा. सरदार हरिहर काशीनाथ ऊर्फ नानासाहेब खासगीवाले हे चालवीत असत. याप्रमाणे पुण्याच्या आखाड्यांत मल्लाखांबाची पूर्ण माहिती दिव्यावर गु. वझेमास्तर यांनी स्वकष्टाने तीत पुष्कळ भर टाकून वाढविली व अनेक तयार असे विद्यार्थी

आ. नं.] क. गु. दामादर गुरु माष [६

शिकवून तरबेज केले. त्यांपैकी गु. शास्त्रीबुवा भट, रा. दातार मास्तर वगैरे

मंडळींनीही विद्यादानाचें काम पुढें निरलसपणें चालविलें; व जी थोडीबहुत माहिती आम्हांला मिळाली आहे ती गु. शास्त्रीबुवा भट, गु. वझे मास्तर व गु. दादासाहेब साठे यांच्याकडूनच मिळाली आहे. आम्हीं स्वतः शिकविलेल्या मंडळींपैकी रा. सोनोपंत लाटकर, रा. अण्णासाहेब धारप, रा. अप्पा-



आ. नं.] कै. गु. भास्कर गुरु मोघे. [७ आ. नं.] गु. गणुकाका वझे मास्तर. [८ साहेब परांजपे, रा. भाऊसाहेब अत्रे वगैरे मंडळी या बाबतींत, महाराष्ट्र क्रीडामंडळ पुणें या संस्थेंत फारच समाधानपूर्वक काम करीत आहेत. याप्रमाणें वेताच्या मल्लखांबाचा पुण्याकडील चोटक वृत्तांत आहे. उत्तर हिंदुस्थानांत गु. अनंतरामगुरु व कै. नारायणगुरु गोडबोले या बंधुद्वयानें कुस्ती व मल्लखांब यांत बरेंच नांव कमाविलें असून दामोदरगुरुंच्या मार्गे आखाडे चालवून बरेच

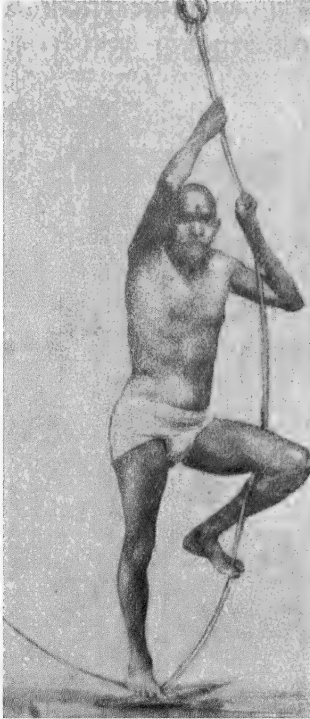
विद्यार्थी तयार केले आहेत. त्याचप्रमाणे इंदूरचे रा. रामचंद्रराव हरनाथ पेंटर व उज्जयिनीचे रा. डिंगरे, यांनीही वाखाणण्याजोगे काम चालविले आहे. मिरजेस कै. हरिभाऊ सोनार व सांगलीस रा. दत्तोपंत गाडगीळ मास्तर यांनीही बराच शिष्यवर्ग तयार केला असून त्यात प्रामुख्याने बडोद्याचे प्रो. ना. का. आपटे एम्. ए. बी. एस्. सी. यांचे नांव आमच्या डोळ्यापुढे उभे राहते. याशिवाय लखनौ, इंदूर, प्रयाग, वगैरे ठिकाणी कै. दामोदरगुरूंनी बरेच आखाडे स्थापन केले आहेत. याप्रमाणे दामोदरगुरूंच्या परंपरेची चोटक माहिती आहे.



आ. नं.] गु. अनंतराम गुरु व कै. नारायण गुरु गोडबोले. [९]

१९१८ पासून डेक्कनजिमखाना पुणे येथील सामन्यांत वेताच्या मल्लखांबाचा समावेश केल्यापासून बऱ्याच मडळींचे लक्ष तिकडे वेधले गेले, व सातारचे सुप्रसिद्ध तालीम मास्तर रा. दामुअण्णा भिडे मास्तर व रा. दत्तोपंत परांजपे यांनी आपण होऊन आम्हांस बोलावून वेताचा प्रसार करण्याची

सुसंधि आणून दिली. तेव्हापासून शक्य तेथे जाऊन, बडोदा, सांगली, सातारा, मिरज, वगैरे ठिकाणी प्रत्यक्ष वेताचे प्रदर्शन करण्याचे योग आले. या ठिकाणी बडोद्याचे श्री. आबासाहेब मुजुमदार, रा. टिळक, रा. विद्वांस, रा. सप्रे, रा. तात्यासाहेब सहस्रबुद्धे आणि प्रो. माणिकराव यांचा विशेष नामनिर्देश



करणे जरूर वाटते. वरील मंडळी व उमरावतीचे डॉ. पटवर्धन वगैरे मंडळी व्यायाम विषयातील अधिकारी असून, त्या क्षेत्रातील त्याचा अनुभव व प्रयत्न सर्वश्रुत आहेच. परंतु प्रत्येक ठिकाणी जाणे अशक्य असल्याने व अद्यापि वेताची माहिती देणारे पुस्तक उपलब्ध नसल्याने ही उणीव दूर करण्याच्या हेतूने हे पुस्तक लिहिले आहे; व हे लिहितांना त्यात आम्ही घेदेवाईक दृष्टि ठेविलेली नाही. आम्हांला देतां येण्याजोगी सर्व चित्रे व माहिती देण्याचा आम्ही प्रयत्न केलेला आहे. एकंदर मुमारे १९० चित्रे घातली असून तीसुद्धा आमच्या मते अपुरीच आहेत; परंतु फोटो ब ब्लॉक यांचा खर्च आणि ग्राहकांवर लादली जाणारी किंमत या दोहोंचा मेळ बसविणे जरूर असल्याने कमी किंमतीत शक्य तितके जास्त आणि अगदीं जरूरीचे असे फोटो दिलेले आहेत. वास्तविक पाहतां, असले विषय फिल्मच्या सहाय्याने शिक-

आ. नं.] गु. रा. शास्त्रीबुवा भट [१० विणे जरूर आहे, कारण नुसत्या २।३

* Mr. W. H. Garrud यांचे The Complete Jujitsuan हे पुस्तक पहा. त्यांत फिल्मच्या फोटोंचे ब्लॉक दिलेले आहेत.

फोटोनी उडीची कल्पना येणें सुलभ नाहीं; व यासाठी पुस्तकालाही गुरुमुखाची अगर प्रात्यक्षिकांची (Exhibitions) जोड असणें जरूर आहे. ही उणीव दूर करण्याचें मनांत आहे, परंतु जरूर असलेली साधनें हल्लीं आटोक्याबाहेर असल्यानें दुषाची तहान ताकावरच भागविणें प्राप्त आहे. ग्रंथलेखनाचा अनुभव यापूर्वी कधींच नसल्यानें पुष्कळ चुका होणें साहजिक आहे, परंतु त्याकडे दुर्लक्ष करून

“ मधुलिह इव मधुबिन्दून् विरलानपि भजत गुणलेशान् । ”

अशी विनंति करून मूळ विषयाकडे वळतों.





वेताचा मळखांब कां शिकावा ?

शरीराच्या निरनिराळ्या अवयवांपैकी कांहीं जास्त बलवान् असतात. पायांची ताकत हातांपेक्षा पुष्कळ जास्त असते, याचा अनुभव सर्वांना असतोच. पायांचा उपयोग हातांसारखा करणे कांहीं वेळां कठीण जाते, तर कांहीं वेळां ते अशक्यच असते. पायांचीं बोटे आंखूड असल्याने त्यांचा घरण्याकडे उपयोग करता येत नाही; अर्थातच पायाचा उपयोग घरण्याच्या कामी हातासारखा होणे अशक्यच होते; परंतु तळहातांने जर धक्का द्यावयाचा असेल तर त्या धक्क्यापेक्षा तळपायांने दिलेला धक्का जास्त जोरकस बसू शकतो, व हाताचे काम पायांने साधले जाते. तसेंच ओढण्याच्या कामीही संवयीने पायांचा उपयोग हातांसारखा करता येतो. अशा तऱ्हेने एका अवयवाकडून दुसऱ्या अवयवांची कामे निरनिराळ्या स्वरूपांत आणि प्रमाणांत करून घेतल्याने पुष्कळ फायदा होतो. आपण अशी कल्पना करू की, आपण शत्रूबरोबर लढत असता आपले दोन्ही हात गुंतलेले असून सुटण्यासारखे नाहीत व अशा स्थितीत जर शत्रूचा पाय अलीकडे ओढला तर शत्रू चीत होण्याचा फार संभव आहे. अशा स्थितीत जर आपल्याला पायांचा उपयोग ओढण्याकडे करता आला तर आपल्याला २ च्या ऐवजी ४ हात असल्याचा फायदा होईल व शत्रू चीत होईल. असे प्रसंग कुस्तीत वारंवार येतात; आणि त्या त्या वेळी हातांचा उपयोग पायांसारखा व पायांचा उपयोग हातांसारखा केल्याने फार फायदा होतो. पट काढले असता, हातांवर उभे राहणे अगर हातांवर चालणे या कामी हातांचा उपयोग पायांसारखा केला जातो; व आपल्या पायांने शत्रूचे पाय काढतांना, पायांचा उपयोग हातांसारखा केला जातो.

असे निरनिराळे अवयव निरनिराळ्या तऱ्हेने वापरल्याने, आपली चढाईची आणि बचावाची साधने वाढली जाऊन, समबलाच्या प्रतिस्पर्ध्यास जिंकण्यास फार मदत होते. कुस्ती करतांना, ठोकळ ठोकळ अशा काय काय क्रिया घडतात याचा विचार केल्यास आपल्याला असे आढळून येईल की, बहुतेक क्रिया खालील स्थूल विभागांत येऊ शकतात. (१) पवित्रे चाळविणे; (२) घका मारणे, अगर ढकलणे; (३) ओढणे; (४) निरनिराळे भाग दाबून घाणे, अगर दुमडणे, अगर पिळवटणे; (५) डंकी वगैरेसारख्या डावांत, आपले शरीर उडविणे व (६) टागेसारख्या डावांत आपला तोल विवक्षित पद्धतीने घालवून जमिनीवर येणे—याप्रमाणे साधारणपणे प्रमुख क्रिया घडत असतात. प्रत्येक वेळी एकेक, अगर दोन अथवा त्यांपेक्षा जास्त क्रिया मिळून काही तरी प्रकार होत असतो. आतां आपण एकेक प्रकार वेगवेगळा घेऊन, त्यांना मल्लखांबापासून काय काय फायदा होणे शक्य आहे, व खरोखरच होतो की काय ते पाहू. वेताच्या उड्या करतांना पवित्र्यांकडे विशेष लक्ष द्यावे लागते. पवित्रा बदलून उडी मारू लागल्यास फारच कठीण जाते व काही वेळां तर अशक्यच असते. आकृति नं. ६५, ६६, १०६, ११२, ११५, १५८ या पाहून, व त्या त्या उड्यांची माहिती वाचली असतां, असे स्पष्ट दिसून येईल की, जो पाय मागे ताठ ठेवून उडी मारावयाची असते, तो पाय जर पुढे ठेवून उडी मारली तर ती चांगली साधत नाही. आपल्याला यापुढील १५ उड्यांत हा प्रकार निराळ्या स्वरूपात दिसून येईल. आकृति नं. १९ व २६ यांमध्ये, उजवा हात वर घरलेला असल्याने, तेढीचा अगर साधा पाय बसवितांना, उजवा पायच 'तेढा' अगर 'साधा' बसविला पाहिजे, हे आपल्या लक्षांत येईल. या निर्वेधांचा कुस्तीतील त्या त्या डावांशी संबंध आहे. नमुन्याकरितां आपण १।२ डाव पाहू. आकृति नं. ९०, ११७, ११८ आणि १२५ पहा. आकृति नं. ९० ही एकहाती बगली उडीचा (आकृति नं. ६५ प्रकरण ८ पहा) कुस्तीत होणारा उपयोग दर्शविते. त्या आकृतीतील उजवीकडच्या गड्याचा उजवा पाय आणि ६६ आकृतीतील उडी मारणाऱ्याचा उजवा पाय या दोहोंतील साम्य तेव्हांच ध्यानांत येण्यासारखे आहे. आकृति नं. ९० मध्ये उजवा हात पिरगळला गेला असतां, उजवा पाय लांब ठेवून, डंकी मारण्यासाठी उजवा पाय कसा न्यावा, हे दाखविले आहे. उजवा पाय, आकृति नं. ९० मध्ये

दाखविल्याप्रमाणे लांब न ठेवल्यास, डंको मारणे कठीण जातें; आणि अर्थातच एकहाती बगली मारतांना, वेत उजव्या खाकेंतून घरळा असल्यास आकृति नं. ६६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, उजवा पाय लांब ठेवणे जरूर असतें. कुस्तीत डंकी, टांग, दसरंग, बैठक, डूब, उखाड, पट काढणे, पाय काढणे, हात काढणे, हात चढविणे, अंग काढणे व फिरणे, या गोष्टींवर पुष्कळ भर असतो; व त्या त्या सर्व गोष्टींचा अभ्यास, वेताच्या (आणि साध्या मल्लखांबाच्यामुद्दां) त्या त्या ठराविक उज्या करून फार चांगला होतो. वेत करून कसरतीवजा मेहनत तर होतेच पण अनायासे कुस्तीला लागणाऱ्या बांधी व डाव आपोआपच घटले जातात. एकहाती बगली, आकृति नं. ६६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, केल्याने टांग आणि डंकी हे दोन डाव अगदीं अंगवळणी पडून जातात; आणि हे दोन डाव म्हणजे कुस्तीतील दोन प्रमुख हत्यारे आहेत. त्याचप्रमाणे आकृति नं. १२५ व आकृति नं. ११७ यांत, उजवीकडचा गडी ठराविक पवित्र्यांत—डावा पाय पुढें ठेवून—उभा आहे. त्याबद्दलची सविस्तर माहिती प्रकरण ११ मध्ये दिलेली आहे, त्यावरून एवढें सहज ध्यानांत येण्याजोगें आहे कीं,—

(अ) “कुस्तीत जसें पवित्र्याला प्राधान्य आहे तसें वेतांतमुद्दां आहे.”

(आ) “वेताच्या उज्यांचा कुस्तीच्या डावांशीं निकट संबंध व साम्य आहे”

(इ) “वेताच्या उज्यांतील पवित्रे व कुस्तीत त्या उज्यांचा ज्या ज्या डावांत संबंध आहे त्या त्या डावांतील पवित्रे यांचे एकमेकांशीं साम्य आहे.”

अर्थात् वेताच्या निरनिराळ्या उज्या घटविल्याने, कुस्तीतील निरनिराळे डाव आणि पवित्रे आपोआप न कळत घटले जातात.

धक्का मारण्याचें, ढकलण्याचें अगर ओढण्याचें काम जसें हातानें करतां येतें, तसें तें तळपायानें करता आल्यास, आपल्याला दोन हात जास्त मिळाल्याचा फायदा करून घेतां येईल, हें सहसा कोणी अमान्य करूं शकणार नाही. वेताच्या मल्लखांबानें, तळपायाला आणि चवळ्याला अशा तऱ्हेचें वळण चांगलें लागलें जातें. आकृति नं. २८ पहा. त्या आकृतींत ‘ब’ ह्याठिकाणीं, उजवा पाय जसा लागला आहे तसा लावून, चवडा आणि तळपाय फार चांगले तयार होतात. तळपायाचा असा कोठें उपयोग करतां येतो तें आपण पाहू. उदाहरणार्थ आपण आकृति नं. ४९ घेऊं. घिस्सा हा डाव उत्तम रीतीनें करतांना, घत्रूच्या ज्या बाजूवर घिस्सा करावयाचा असेल, तो हात इतका आंत सारला जावा कीं,

शत्रूच्या त्या हाताचें कोंपर, त्याच्या बेंबीजवळ जाऊन, त्याचा खांद्या जमिनीला लागेल. शत्रू जमिनीवर असतांना, दोन पायांच्या मदतीला तो दोन हातांचा उपयोग करून आपलें शरीर इकडे तिकडे हालूं न देण्याची खटपट करीत असतो. अशा परिस्थितीत, त्याच्या ४ पायांपैकी एक पुढचा पाय कमी करून घिस्सा करावा लागतो; व तसें करतांना आकृति नं. ४९ मध्ये दर्शविल्याप्रमाणें, “अ” या ठिकाणी तळपाय एकदम लावून, कोंपर आंत ढकलल्यास घिस्सा फार उत्तम रीतीनें साधतो. साध्या पायाच्या उडीचे आणि तेढीच्या पायाच्या उडीचे उपयोग (अनुक्रमें ६ व्या व ७ व्या प्रकरणांत) वाचले असतां, याबद्दल जास्त खात्री पटेळ व पायाच्या चवळ्यानें आणि तळपायानें निरनिराळे भाग चांगले ओढतां येतात, हें देखील सहज ध्यानांत येईल.

आतां निरनिराळे भाग दाबून धरण्यांत, पिरगळण्यांत अगर दुमडण्यांत वेताचा विशेष काय उपयोग होतो, हें विशद करून सांगण्याची आवश्यकता नाहीं. आकृति नं. १७, १८, २१, २३, २४, २८, २९, ३०, ७०, ७१, ७२, ७३, ७४ आणि ११६ यांवरून वेताइतका बारीक पदार्थसुद्धा, शरीराच्या निरनिराळ्या भागांनीं दाबून धरण्याची संवय कशी होते, हें सहज ध्यानांत येण्याजोगें आहे; व त्या संवयीचा कुस्तींत, पट काढीत असतांना, कलाजंग फिरतांना अगर दसरंग फिरतांना, कसा उपयोग होतो हें आकृति नं. ९३, १२३, १२८ व १२९ यांवरून सहज ध्यानांत येईल.

शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना पीळ व ताण सहन करण्याची संवय कशी होते, हें आकृति नं. १०६, १०७, १०८ व ११५ यांवरून सहज ध्यानांत येईल, आणि त्या संवयीचा उपयोग कुस्तींत कसा होतो, हें आकृति नं. १३०, १३१, १३२ व १३३ यांवरून सहज कळून येईल. उखार्डीसारख्या डावांत एकहाती बगली व दोनहाती बगली आणि गुरुपक्कड यांचा उपयोग होतो. (प्रकरण ८ वाचा). तसेंच वरील उड्यांचा टांग आणि डंकी या दोहोंत फार उपयोग होतो, हें अनुक्रमें प्रकरण ६ व प्रकरण ९ यांमध्ये वाचलें असतां कळून येईल.

वरील विवेचनावरून कुस्ती आणि मल्लखांब यांचा काय व कसा संबंध आहे आणि मल्लखांबामुळे कुस्तीला कसकसा फायदा होतो, हें “वेड घेऊन पेडगांवाला जाणाऱ्या” दुराग्रही सद्गृहस्थांखेरीज इतरांच्या सहज ध्यानांत येऊन पटण्याजोगें आहे.

आ. नं.] पुढून दिवणारे स्नायू. (एका जुन्या चित्राची नकाश.) [११



मल्लखांभामध्ये शरीराचे खालील भाग व स्नायू साधारणपणे उपयोगांत येतात.

(अ)—*Mandible*. हनुवटीचा, बाजूचा खालील भाग.

उडी ९३, आ. नं. १८७ पहा.

(आ)—*Neck*. मान.

(क)—*Flexors*.

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| १. Sternocleido mastoideus | ५. Rectus Capitis Lateralis |
| २. Longus Colli | ६. Scalenus Anterior |
| ३. Longus Capitis | ७. Scalenus Medius |
| ४. Rectus Capitis Anterior | ८. Scalenus Posterior |

उडी ९३, आ. नं. १८७ पहा.

(इ)—*Back*. पाठ.

- | | |
|----------------------|------------------------|
| १. Trapezius | ८. Sacrospinalis |
| २. Latissimus Dorsi | ९. Semispinalis |
| ३. Rhomboideus Major | १०. Multifidus |
| ४. Rhomboideus Minor | ११. Rotatores |
| ५. Levator Scapulæ | १२. Interspinalis |
| ६. Splenius Capitis | १३. Intertransversarii |
| ७. Splenius Cervicis | |

उडी ४२, आ. नं. ७०; उडी ४३ आ. नं. ७२; उडी ५९, आ. नं. १०६; उडी ६५, आ. नं. ११५ व उडी ७८, आ. नं. १५४ पहा.

(ई) *Upper extremity*:—पोटाच्या वरील शरीराचा भाग.

खाली (ख) आणि (ग) यांमध्ये दिलेल्या सर्व स्नायूंना, बहुतेक सर्व उज्यांत व्यायाम होतो.

(ख) *Flexors of arm and fore-arm*:—

- | | |
|---------------|------------------------------|
| १. Biceps | ३. Flexor Carpi Ulnaris |
| २. Brachialis | ४. Flexor Digitorum Sublimis |

५. Deltoid ८. Flexor Digitorum Profundus
 ६. Coracobrachialis ९. Flexor Pollicis Longus
 ७. Flexor Carpi Radialis

(ग) *Extensors of arm and fore-arm:--*

१. Triceps ५. Extensor Digiti Quinti
 २. Extensor Carpi Radialis Proprius
 Longus ६. Extensor Carpi Ulnaris
 ३. Extensor Carpi Radialis Brevis ७. Extensor Pollicis Brevis
 Brevis ८. Extensor Pollicis Longus
 ४. Extensor Digitorum ९. Extensor Indicis Proprius
 Communis

(घ) *Pronators:--*

१. Pronator Teres २. Pronator Quadratus
 उडी ३३, आ. नं. ६३ व उडी ३४ पहा.

(च) *Supinators--*

१. Biceps २. Supinator
 उडी ३१, आ. नं. ६२ व उडी ३२ पहा.

(उ) *Chest--छाती.*

- १ Pectoralis Major २. Pectoralis Minor
 उड्या ५७ व ५८, आ. नं. १०४ व १०५; उडी ५९, आ. नं. १०६
 व उडी ६३, आ. नं. ११२ पहा.

(ऊ) *Abdomen:--पोट.*

१. Rectus Abdominis ५. Psoas Major
 २. Obliquus Internus ६. Psoas Minor
 ३. Obliquus Externus ७. Iliacus
 ४. Transversalis Abdominis ८. Quadratus Lumborum

उडी २, आ. नं. १८; उड्या ४२ व ४३, आ. नं. ७० व ७२; उडी ४७, आ. नं. ७६; उड्या २१ ते २८, आ. नं. ५५ ते ६०, व उडी ६६, आ. नं. ११६ पहा.

(ए) *Lower Extremity*:—पोटाच्या खालील शरीराचा भाग.

(छ) *Extensors of thigh.*

- | | |
|--------------------|--------------------|
| १. Glutæus Maximus | ३. Semitendinosus |
| २. Biceps Femoris | ४. Semimembranosus |

उडी २, आ. नं. १८ सारख्या पुष्कळ उड्यांत वरील स्नायू उपयोगांत येतात.

(ज) *Extensors of leg*:—

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| १. Rectus Femoris | ३. Vastus Medialis |
| २. Vastus Lateralis | ४. Vastus Intermedius |

उडी ३, आ. नं. २१ सारख्या पुष्कळ उड्यांमध्ये वरील स्नायू उपयोगांत येतात.

(झ) *Flexors of Lower Extremity*:—

- | | |
|--------------------|---------------------|
| १. Psoas Major | ८. Biceps Femoris |
| २. Iliacus | ९. Semitendinosus |
| ३. Rectus Femoris | १०. Semimembranosus |
| ४. Sartorius | ११. Gracialis |
| ५. Pectenus | १२. Gastrocnemius |
| ६. Adductor Longus | १३. Popliteus |
| ७. Adductor Brevis | १४. Plantaris |

उड्या ४२ व ४३, आ. नं. ७० व ७२ पहा.

(ट) *Inverters of foot*:—

- | | |
|---------------------|----------------------|
| १. Tibialis Anticus | २. Tibialis Posticus |
|---------------------|----------------------|

उडी ९, आ. नं. २८, सारख्या साऱ्या पायाच्या सर्व उड्यांत वरील स्नायूंना व्यायाम होतो.

आ. नं.]

मग्नूत विसणारे रत्नायू. (एका जुन्या चिन्नाची नक़ल.)

[୨୨]



(ठ) *Everters of foot:--*

१. Peroneus Longus २. Peroneus Brevis

उडी ३, आ. नं. २१, सारख्या तेढ्या पायाच्या सर्व उड्यांत वरील स्नायूंना व्यायाम होतो.

(ड) *External Rotators of Thigh:--*

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| १. Piriformis | ८. Obturator Externus |
| २. Obturator Internus | ९. Adductor Longus |
| ३. Glutæus Medius | १०. Adductor Brevis |
| ४. Glutæus Maximus | ११. Adductor Magnus |
| ५. Gamelli Superior | १२. Pectenius |
| ६. Gamelli Inferior | १३. Sartorius |
| ७. Quadratus Femoris | |

उडी १५, आ. नं. ३४ व उडी ४८, आ. नं. ७७ पहा.

(ढ) *Internal rotators of thigh:--*

- | | |
|---|-----------------------|
| १. Glutæus Minimus | ३. Tensor Fasciæ latæ |
| २. Anterior fibres of
Glutæus Medius | ४. Iliacus |
| | ५. Psoas Major |

उडी ५९, आ. नं. १०६ पहा.

(ण) *Abductors:*

- | | |
|--------------------|-------------------|
| १. Glutæus Maximus | २. Glutæus Medius |
| २. Glutæus Minimus | |

उडी १५, आ. नं. ३४ व उडी ४८, आ. नं. ७७ पहा.

वर लिहिलेले भाग कसकसे व कोठे कोठे उपयोगांत येतात, अगर येत असतील, हे ठरविणे शारीरशास्त्रांमधील तज्ज्ञ मंडळींखेरीज इतरांस बहुधा अशक्यच आहे; परंतु डॉक्टर, वैद्य वगैरे मंडळी व्यायामप्रेमी असून त्यांनी या गोष्टींचा स्वतः अभ्यास केल्याखेरीज त्यांनाही सशास्त्र असे काहींच सांगता येणार

नाही. यामुळे या विषयाकडे सामान्यतः दुर्लक्षच झालेले आहे. सॅडो, बर्नर मॅक्फॅडन वगैरे पाश्चात्य व्यायामविशारद मंडळींनी, कोणच्या व्यायामाने कोणचे शरीराचे भाग, कसकसे तयार होतात, याबद्दल फार परिश्रमपूर्वक खटपट करून तार्किक अनुमाने सिद्ध करून दाखविली आहेत. असा प्रयत्न आपल्या हिंदी व्यायाम-पद्धतीत झालेला आढळून येत नाही, व याचे मुख्य कारण म्हणजे मल्लविद्या ही अशिक्षित अगर अल्पाशिक्षित लोकांत वाढलेली असल्यामुळे त्यांनी यादृष्टीने विचारच केलेला नव्हता व तसे करणे शक्यही नव्हते. जे कांहीं सुशिक्षित, शारीरशास्त्रविशारद व व्यायामप्रेमी ग्रहस्थ व्यायामक्षेत्रांत पडले, त्यांनी या गोष्टीत मन घालण्याकडे दुर्लक्षच केले, व ज्या थोड्यांनी असे लक्ष घातले त्यांना इतरांकडून योग्य असा पाठिंबा, प्रोत्साहन, अगर सहा न मिळाल्याने व किंबहुना वेळीप्रसंगी त्यांची हेटाळणी झाल्याने, त्यांचे अल्पस्वल्प प्रयत्न तितकेसे यशस्वी न होऊन, आजमितीस असलेली परिस्थिती प्राप्त झालेली आहे. ही आपत्ति टळावी व चिकित्सक मंडळींस या बाबतीत विचार करून कांहीं तरी ठाम मत ठरवितां यावे, या हेतूने आम्ही या पुस्तकात या विषयास थोडीशी जागा दिलेली आहे. आम्ही स्वतः शारीरशास्त्राची एकादी पदवी संपादन केली नसल्याने जरी त्याबद्दलची थोडीबहुत सशास्त्र माहिती आम्ही चिकित्सक दृष्टीने जमविली असली तरी, शास्त्र या दृष्टीने आमचे मत गौण दर्जाचेच ठरेल; तरी असे होऊं नये यासाठी आम्ही कांही डॉक्टर, वैद्य वगैरे शारीरशास्त्रविशारद आणि व्यायाम-विशारद मंडळींचे या बाबतीत मत घेतले आहे. ते तात्पुरते तरी ग्राह्य समजण्यास कांही हरकत नाही. कदाचित् अमुक एका उडीत अमुक एका स्नायूस ताण पडून तो तयार होतो, असे आज वरील तज्ज्ञ मंडळींनी ठरविलेले मत पुढे मागे बदलण्याचाही प्रसंग येऊं शकेल, तथापि 'अकरणान्मन्दकरणं श्रेयः' या तत्वा-प्रमाणे झालेला प्रयत्न ग्राह्य समजून तो विचार, फेरबदल आणि मान्यता यासाठी सर्वांच्यापुढे ठेवलेला आहे. निरनिराळ्या स्नायूंना काय काय नावे मराठीत असावीत, याबद्दल अद्यापि एकमत झालेले नसल्यामुळे, इंग्रजी ग्रंथांतून वापरली गेलेली नावेच, प्रस्तुत ग्रंथांत उपयोगांत आणलेली आहेत. सर्व शास्त्रांत पारिभाषिक शब्दरचना बनविण्याचे प्रयत्न सध्यां चालू आहेत व अशी शब्दरचना एकमताने मान्य होईपर्यंत उपलब्ध असलेली इंग्रजी पारिभाषा योजणे हितावह आहे. आकृति नं. ११ आणि १२ मध्ये निरनिराळ्या स्नायूंच्या स्थिति

(Positions) दाखविलेल्या आहेत. आकृति नं ११ मध्ये पुढून दिसणारे शरीराचे स्नायू दाखविले आहेत व आकृति नं. १२ मध्ये मागून दिसून येणारे शरीराचे स्नायू दाखविलेले आहेत. त्या दोन्ही आकृतीतील चित्राच्या डाव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला वरचे स्नायू (Superficial muscles) आणि उजव्या हाताकडच्या अर्ध्या बाजूला खालचे स्नायू (Deep muscles) दाखविले आहेत. उजव्याच्या आणि डावांच्या वर्णनांमध्ये त्या त्या ठिकाणी शक्य असेल तेथे कोण-कोणते स्नायू उपयोगांत येतात अगर तयार होतात, तैही दिलेले आहे.

कुस्ती अगर मलखांब करतांना, पुष्कळ वेळां शरीराचे निरनिराळे भाग जपण्याकडे दुर्लक्ष केलेले दिसते. अशा तऱ्हेचे दुर्लक्ष जाणूनबुजून होतें अशा-तला प्रकार नव्हे; परंतु अंगांत असलेला जोर व तडफ यांच्यामुळेच पुष्कळ वेळां, कांहीं कांहीं सूचना उपयुक्त असून देखील त्यांकडे जरूर असलेले लक्ष पुरविलें जात नाहीं. वेताचा अगर साध्या मलखाबाचा कुस्तीत उपयोग होतो व कुस्ती करताना निरनिराळ्या भागाचा दुसऱ्याच इतर भागाप्रमाणें उपयोग करतां येतो, हे जरी खरें असलें, तथापि निसर्गसिद्ध प्राप्त झालेले शरीराचे अवयव घडधाकट ठेवण्याची विशेष खबरदारी घेतली पाहिजे. कुस्तीत लागणारे निर-निराळे डाव घटविताना, ते डाव ज्या ज्या अवयवांच्या सहाय्यानें करतां येतात, ते ते अवयव शाबूत ठेवणें जरूर आहे, तसें न केलें तर शिकलेले डाव फक्त तत्त्व या दृष्टीनें आपल्याला माहीत होतात; व कांहीं अवयव अधू झाल्यामुळे, ते सामान्याच्या वेळीं उपयोगांत आणता येत नाहींत. फार काय पण इतर दुसरेही डाव करणें फार अवघड जातें ! या दृष्टीनें आपले हातपाय वगैरे अवयव सर्व घड ठेवून, सर्व गोष्टी शिकावयाच्या आणि करावयाच्या आहेत, हे प्रत्येकांनै ध्यानांत ठेवले पाहिजे.

पुष्कळसे डाव करतांना, जोडीदाराला फिरवून पाडावें लागतें. अशा स्थितीत जोडीदार आपल्याच पायावर येऊन आदळण्याचा फार संभव असतो. अशा रीतीनें जोडीदार आपटल्यास, आपले गुडघे जायबंदी होतात. एकदां आपले हातपाय अधू झाले म्हणजे पुष्कळ डाव चांगले घटून डोळ्यांसमोर असूनसुद्धा, ते जोडीदारावर करतां येत नाहींत, गुडघ्यावर ताण देतां येत नाहीं व मातींत खालीं बसून म्हणजे गडगडाला घेऊन जोरांनै जस्त्यां येत नाहीं अशा प्रकारचे अनेक तोटे सहन करावे लागतात व

अखेरिच कुस्तींत, हार गळ्यांत पडण्याऐवजी ती खाबी लागते, हा आमचा स्वानुभव आहे. प्रेक्षक तुमच्या ज्ञानाकडे लक्ष देत नाहीत. त्यांची दृष्टि परिणामाकडे असते. तुम्ही पडलांत एवढें फक्त ते ध्यानांत घेतात, परंतु तुमच्या अधूण्याकडे त्यांचे लक्ष जात नाही. कदाचित् कोणाचें लक्ष तिकडे गेल्यास, त्यापैकी पुष्कळ असे असतात की, “आपले पाय अधू होते तर खेळावें कशाला?” असे म्हणण्यांतच त्यांना पुरुषार्थ वाटतो ! परीक्षा कोणत्याही विषयाची असो, तिच्यांत गुणदोष सर्वत्र सारखेच असतात ! तुमचें ज्ञान कितीही अगाध असो, तुमची ग्रहणशक्ति, पठणशक्ति व मननशक्ति कितीही उत्कृष्ट असो, त्याकडे परीक्षकाचें लक्ष जात नाही व तसें लक्ष त्यांना देतांही येणार नाही; फक्त तुम्ही ३ तासांत जें लिहिलें असेल व तुम्ही जें जें लिहिलें असेल तें तें पूर्णपणें आस्थापूर्वक तपासण्याइतकें औदार्य तुमच्या परीक्षकांत असेल आणि जें तपासलें आहे त्याला त्याला, आपली स्वतःची कसदार परीक्षक या नात्यानें महती वाढविण्यासाठी कसून पेपर तपासून किसून मार्क देण्याची हाव न घरतां, जर तो योग्य व सदळ रीतीनें मार्क देत गेला, तरच तुमच्या बुद्धीची आणि मेहनतीची किंमत तुमच्या मनाप्रमाणें जनतेच्या बाजारांत ठरते आणि एखाद्या पाणीदार मोत्याप्रमाणें तुमचा भाव वाढला जातो. परंतु असें न होतां, जर १० पैकीं ८ प्रश्न उत्तम रीतीनें तुम्ही सोडविले, तर तुम्हांला तुमचा उदारधी परीक्षक फार तर ८० मार्क देईल आणि त्या ८० मार्कांत त्याच्या निष्काळजीपणानें व तुमच्या दुर्दैवानें जसजशी काटाकाट सुरू होईल तसतशी, तुमच्या नशिवाला मोठें छिद्र पडून, गळती सुरू होऊन, जेथें अनुकूल परिस्थितींत “पाणीदार मोत्यें” म्हणून तुमची किंमत अमोल ठरली असती तेथें, नशिवाला छिद्र पडून मोत्याचें वेज मोठें होऊन, पाणीदारपणाऐवजी पाणचटपणा अंगी येतो व ज्याला मोल म्हणजे किंमत नाही तें अमोल, अशा प्रकारचा अमोलपणा तुमच्या नशीबी येतो ! परीक्षा ही सगळीकडे सारखीच ! मग ती पुस्तकी असो की शारीरिक असो ! तुम्ही पडलांत हें फक्त जगाच्या ध्यानांत येईल; तुमच्या परिस्थितीकडे लक्ष जाणार नाही. तुमच्या वैगुण्याचा फायदा घेऊन एखादा अडाणी व नालायक असा इसमसुद्धां तुम्हांला पाडूं शकेल आणि नंतर तो स्वतःची, स्वतःच्या कर्तबगारीची व स्वतःच्या हुषारीची फुफारकी मारून तुम्हांला “पळ्या पडिलवान” म्हणून हिणविण्यास मागेंपुढें पाहणार नाही. परीक्षा ही सर्वत्र सारखीच ! ! सर्व विषयांत ६०।६० अगर ७०।७०

मार्क मिळवून एखाद्या विषयांत ३।४ मार्क कमी पडून नापास होणारा दुर्दैवी विद्यार्थी, सर्व विषयांत ३३ मार्क मिळवून पास होणाऱ्या व प्रौढी मिरविणाऱ्या विद्यार्थ्यापेक्षां, जगाच्या दृष्टीनें हिणकस ठरतो, व “ यांची परीक्षा घसरली; फार अभ्यास करीत होते बुवा, हे भावी वकील अथवा डॉक्टर आहेत; Chronic Student आहेत ” अशा तऱ्हेची निर्भर्त्सना, “ भलभलते ” उद्योग करून नशीबाच्या जोरावर कसेबसे ४०।४२ मार्क मिळविणाऱ्या विद्यार्थ्याकडून देखील केली जाते. त्यांतूनही जर तुम्ही सुदैवाने श्रीमंत असलांत, तर तुमचें दुर्दैव पुरें ओढवले म्हणून समजावें ! वरील शेलापागोट्याच्या आहेरांत नारळाची भर टाकण्याकरितांच की काय “ अहो, श्रीमंत आहेत; हे कसचे शिकतात आणि करावयाचें आहे काय शिकून ? ” अशा उद्गारांची भर पडते ! तशीच स्थिति कुर्तीत देखील आहे. तुमच्या अधूण्यामुळे तुम्हांला अपयश घ्यावें लागलें तर, लगेच “ श्रीमंतांची मुलें; त्यांनीं काय कराव्या कुस्त्या ! जोर पाहिजेना ! ” वगैरे संवाद ऐकण्याची पाळी येते. यासाठीं मेहेरबानी करून नेहमीं एक गोष्ट ध्यानांत ठेवीत जा कीं, आपला कोणताही अवयव अधून होऊं देतां सर्व गोष्टी करावयाच्या आहेत. एकदां अधू झालेला भाग ऐनवेळीं विश्वासघात करतो व अधू झालेल्या भागावर विशेष भिस्त ठेवतां येत नाहीं. मलखांब शिकून हात व पाय याचा एकमेकांसारखा उपयोग करून, दोन हात व दोन पाय जास्त असल्याचें श्रेय लाभून वेतांना मूळ हात पाय आहेत तितके मजबूत व घड ठेवण्याकडेही विशेष लक्ष पुरविलें पाहिजे. निष्काळजीपणामुळे खांद्यांत हात उतरतो अगर कोंपरांत आणि मनगटांत दुखावतो व गुडघ्यांत पाय निखळतो, हा नेहमींचा अनुभव आहे व त्यामुळे मनांत व अंगांत पुष्कळ तडफ व कौशल्य असूनसुद्धां, ऐनवेळीं दुसऱ्यांचीं कामे बघत त्यांच्या तोंडाकडे बघत बसून लाचार वनावें लागतें. अशी स्थिति होऊं नये, म्हणून मुद्दाम इतका विस्तार करून अगदीं कळकळीचा असा इशारा दिला आहे. वर लिहिल्याप्रमाणें जोडीदाराला फिरवून पाडतांना, टांग मारतांना, बैठक करतांना अगर पायांत पाय अडकवून फिरतांना, नेहमीं गुडघ्यांत पाय अधू होण्याची भीति असते; तसेंच उखाड करून जमिनीवर आपटतांना जर हात टेकू लागले तर किंवा जमिनीवर बसले असतां, हात ताठ ठेवून बसले किंवा मानेवर अगदीं ताठ हात ठेवला, तर कोंपरांत हात दुखावले जाण्याचा फार संभव असतो. तसेंच हात पाठीवर चढविला असतांना अगर

पुढून अथवा मागून एक हाती अथवा दोन हाती कस वाजवीपेक्षां फाजील चढविले गेले तर खांद्यांत हात अधू होतो. तसेंच हात पिळला गेल्यास अगर जमिनीवर नुसता तळहात टेंकला जाऊन, त्यावर भर पडल्यास मनगट अधू होतें. हाताची बोटे सुटीसुटी आणि वेडीवांकडी टेंकली गेली अगर दुमडली, तर ती अधू होतात. वरील प्रकार अगदी सर्वसाधारण असे आहेत व त्या त्या वेळी योग्य ती खबरदारी घ्यावी, म्हणून मुद्दाम दिले आहेत.

हॅकन्स्मिद् आपल्या “Complete Science of wrestling” ह्या पुस्तकांत पृष्ठ २५ वर लिहितो की,—

“ I can speak rather feelingly on this subject as I have frequently sustained injuries to my knees during my career and have more than once been compelled to cancel engagements, and even to undergo operations from the cause. ”

अशा रीतीने अवयव अधू झाले असतां पुष्कळ वेळां मोठमोठ्यांना सुद्धां फार लाजीरवाणी परिस्थिति प्राप्त होते. असें होऊं नये यासाठीं आपल्या अवयवांची योग्य काळजी घेऊन सर्व कांहीं करावें.

वरील त्रोटक विवेचनावरून वेत कां शिकावा हें सहज समजण्याजोगें आहे. परंतु वेत शिकण्यास प्रारंभ करण्याची वयोमर्यादा काय असावी हा प्रश्न यानंतर उद्भवतो. वेताच्या मल्लाखांवात स्वतःचें शरीर हातावर तोलण्याइतकी ताकत मुलाच्या हातांत चांगली आली आहे अशा वेळीं वेत शिकणें सोयीचें असतें, आणि सर्वसाधारणपणें अशा रीतीची वयोमर्यादा “ The age of puberty ” या नांवानें संबोधल्या गेलेल्या वयाची असते. ही मर्यादा बारा ते पंधरा पर्यंत प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून असते. वरील मर्यादा “ सोयीची ” झाली. आतां कोणत्या वयाच्या आंत वेत शिकूंच नये हा त्यानंतरचा एक प्रश्न सहजच उत्पन्न होतो. या दृष्टीनें “ फक्त प्राथमिक, सोप्या व विशेष ताण न पडणाऱ्या उड्या ” शिकण्यास १० वर्षांपासून पुढें बिलकूल हरकत नाही. त्यापासून अपाय होणार नाही, असें तज्ज्ञ मंडळींचें मत आहे; मात्र

(अ) व्यायामाचा अतिरेक होऊं नये व

(आ) तज्ज्ञ अशा शिक्षकांच्या संमतीशिवाय अगर मदतीशिवाय व्यायाम घेऊं नये.

वरील दोन गोष्टीकडे लक्ष पुरविलें म्हणजे १० व्या वर्षीं वेत शिकण्यास प्रारंभ केला तरी अपाय होणार नाही—कारण

(अ) प्राथमिक व बिन-कसाच्या उड्या केल्यामुळे शरीराला विशेष वेडा-वांकडा ताण पडत नाही.

(आ) सोप्या व्यायामाचा सुद्धा अतिरेक न झाल्याने, त्याचा परिणाम इष्ट-फलदायी असाच होतो-कारण “मात्रया दीयते किञ्चिद्विषमप्यमृतं भवेत्.” आणि

(इ) ज्याच्या समोर व्यायाम घेतला जाईल, तो इसम तज्ज्ञ असल्याने, विद्यार्थ्याच्या कुवतीप्रमाणें, तो त्याच्याकडून व्यायाम करवून घेईल.

यानंतरचा एक वादग्रस्त मुद्दा म्हणजे, वेताचा व्यायाम उंची वाढण्यास व्यत्यय आणतो किंवा काय, हा होय. याबद्दल पूर्वी बराच उद्दापोड झालेला आहे व बहुतेक बहुमत असे आहे की, “ योग्य देखरेखीखाली, विद्यार्थ्याच्या कुवतीप्रमाणें व अतिरेक न होतां वेताचा व्यायाम घेतला तर त्यापासून अपाय होणार नाही. ” वरील मत व्यायामशास्त्र आणि शारीरशास्त्र या दोहींमध्ये विशारद असलेल्या मंडळींचेसुद्धा आहे एवढें नमूद केलें असतां पुढें आहे. उंचीची पुरी चांगली वाढ न होण्यास इतर अनेक कारणांपैकी खालील कारणे आहेत:—

- (१) आईबापांच्या अल्पवयांत जन्म होणें;
- (२) आई अगर बाप कमी उंचीचे असणें;
- (३) लहानपणींच दोषिक आजार वगैरेमुळे विशेष आबळ होणें;
- (४) जरूर असलेला योग्य व्यायाम न मिळणें;
- (५) जरूरीपेक्षां फाजील व्यायाम घेणें;
- (६) अव्यवहार्य व विदुष्ट अशा तऱ्हेचे ब्रह्मचर्याविनाशक आचार व विचार;
- (७) उंचीला प्रतिबंध करणारे अयोग्य व्यायाम अयोग्य वेळीं घेणें, अगर अन्य गोष्टी करणें;

(८) अशाच इतर गोष्टी.

अशा निरनिराळ्या कारणांपैकी “ अयोग्य व्यायाम, अयोग्य वेळीं घेणें ” हें एक आहे. परंतु अशा तऱ्हेच्या “अयोग्य” व्यायामांत वेताचा मल्लखांब येत नाही असेंच शारीरशास्त्रविशारदांचें मत आहे; शिवाय वर दिलेल्या “ योग्य ” वयोमर्यादेच्या वेळीं तो घेतल्यास कांहींच अपाय होत नाही असेंही ठाम मत आहे.

कांही पुष्कळशा उड्या अशा आहेत की, त्यांच्यामुळे कण्यावर ताण पडून त्यामुळे वाढ होण्यास मदत होते. Vertebral Column मध्ये असलेली Cartilages त्यामुळे जाड होऊ शकतात व त्यामुळे उंची वाढू शकते. शिवाय “गतिशास्त्रा” च्या (Dynamics) तत्वाप्रमाणेही वेळोवेळी शरीर वर्तुळाकृति नेल्याने त्याचाही शरीरावरील प्रतिक्रियेच्या (Reaction) रूपाने परिणाम होऊन शरीराची उंची वाढण्यासच मदत होऊ शकते.

वरील सर्व विवेचनावरून हे सहज ध्यानांत येण्याजोगे आहे की,

(१) वेताचा मल्लखांब हा फार उपयुक्त व योग्य व्यायाम आहे, व

(२) त्याच्यामुळे, अंगांतील सहनशक्ति व चपळता वाढते.

(३) शरीराचे निरनिराळे स्नायू मजबूत होतात.

(४) वेत करण्यास १४ वर्षांच्या पुढे फार सोयीने आणि हितावह असते व वेत १० व्या वर्षानंतर योग्य दिशेने शिकण्यास मुळीच हरकत नसते.

* (५) योग्य रीतीने, योग्य देखरेखीखाली व अतिरेक न करता, वेताचा व्यायाम घेतल्यास, त्याचा उंचीवर अनिष्ट असा परिणाम होत नाही आणि

(६) पुष्कळशा उड्यांमुळे उंची कमी न होता, उलट ती वाढण्यासच मदत होण्याचा संभव असतो.

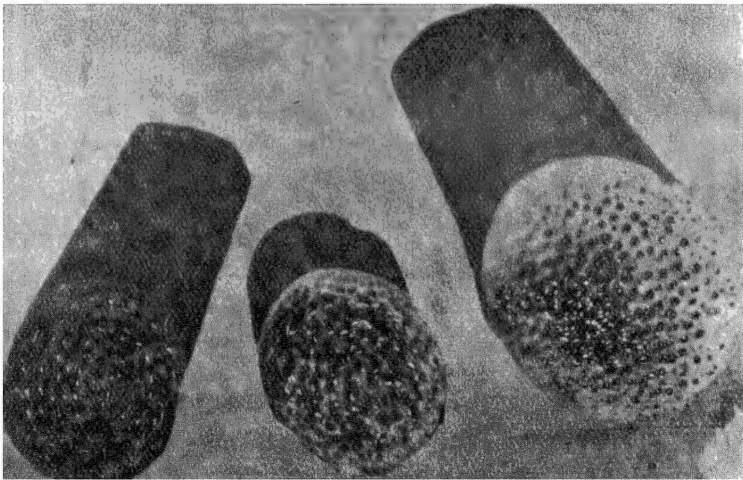
निरनिराळे गैरसमज त्रोटक रीतीने दूर करून वेताच्या मल्लखांबाची उपयुक्तता पटविण्यासाठी आम्ही इतका विस्तार केला. आता आपण मूळ विषयाकडे वळू.

* या विधानाच्या पुष्ट्यर्थ ग्रंथकर्त्यांचे ता. २८।५।२६ रोजीच्या ज्ञानप्रकाशांत प्रसिद्ध झालेले, (१ व्या महाराष्ट्र शारीरिक शिक्षण परिषदेत केलेले) भाषण पहा. ग्रंथकर्त्यांनी सर्व हिंदुस्थानांतून याबद्दल विश्वसनीय व अधिकारपूर्ण माहिती जमविलेली आहे व निरनिराळ्या तज्ज्ञ, व्यायामप्रेमी व अधिकारी मंडळींचे व वरील परिषदेचेही मत पुष्टीकारकच आहे. याबिरुद्ध असलेल्या मतांकरिता गु. रा. भाऊसाहेब भोपटकर बी. ए. एल्. एल्. बी; यांच्या संपादकत्वाखाली निघणाऱ्या “ भाला ” साप्ताहिकाचे—(१) ता. ३१।१।२७, (२) ता. ६।६।२७ व (३) ता. १३।६।२७ या तारखांचे अंक पहा.



वेताची निवड आणि पूर्वतयारी.

- (अ) वेत कोणता पसंत करावा ? (आ) वेत कमविण्याची रीत.
 (इ) वेताला गांठ मारण्याची पद्धत. (ई) कांहीं ध्यानांत ठेवण्याच्या गोष्टी.
 (अ) वेत कोणता पसंत करावा?—वेत पुष्कळ रंगांचे असतात. अशा रंगांपैकीं मल्लखांबाकरिता पाढरा, गुळावी अगर हिरवा ह्या रंगांचे वेत फक्त उत्तम असतात. वेताची लांबी साधारणपणें १० ते १५ फूट असावी; व जाडी तर्जनी-



पेक्षां जास्त असूं नये. वेताचा उभा छेद आकृति नं. १३ मध्ये दाखविल्या-
प्रमाणे आढळून येईल. तो नीट तपासावा. त्या छेदांत साधारणपणे शक्य
तितकी कमी छिद्रे असावीत. वरील कसोटीशिवाय दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे
वेत वाळलेला असतांनाच, त्याची दोन्ही टोंकें वळविली असतां, वेत पिंजूं नये,
अगर त्याचा तुकडा पडूं नये, ही होय. वरील गोष्टीवर वेताची पसंती मल्लखां-
बाच्या दृष्टीनें अवलंबून असते. वेत पसंत करताना खालील गोष्टीकडे अवश्य
लक्ष दिलें पाहिजे:—

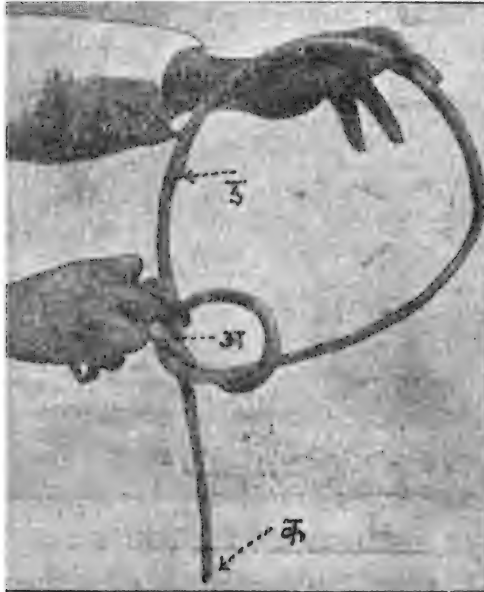


आ. नं.] वेताला गाठ मारण्याची रीत (अ) [१४

- (१) वेताचा रंग हिरवा, गुलाबी अगर पांढरा असावा.
- (२) वेताची लांबी १० ते १५ फूट असावी.
- (३) वेताची जाडी तर्जनीपेक्षां जास्त असूं नये.
- (४) वेताच्या उभ्या छेदांत शक्य तितकी कमी छिद्रे असावीत.

(५) अशा तऱ्हेने पसंत केलेला वेत वाळलेला असतांनाच, दोन्ही टोंकांशी वांकविला असतां, पिजू अगर मोडू नये.

(आ) वेत कमविण्याची रीत:—वेत पसंत केल्यानंतर तो मल्लखांबासाठी एका विविक्षित तऱ्हेने तयार करावा लागतो. सर्वसाधारणपणे अशी समजूत झालेली आढळते व ऐकिवांत येते की, मल्लखांबासाठी वेत कमवून मऊ आणि लवचीक करण्याकरिता, तेलाचा उपयोग करण्यांत येतो, परंतु ही समजूत सर्वथैव खोटी आहे. वेताचे आणि तेलाचे ऐकमेकांशी, सर्वांशी हाडवेर आहे. वेत कमविण्यासाठी तो पाण्यामध्ये भिजवावा लागतो. वेत जर पाण्यात एकसारखा तीन-



आ. नं.] वेताला गांठ मारण्याची रीत (ब) [१५]

चार दिवस भिजत ठेवला तर जरूर असलेला मऊपणा व लवचीकपणा त्याला प्राप्त होतो. तेलाचा यत्किंचितही स्पर्श झाला तर वेताच्या बांधी घसरून लागतात; व हटकून घसरून आदळण्याची पाळी येते.

(इ) वेताला गांठ मारण्याची पद्धत:—वेत कमविला गेल्यानंतर आकृति नं. १४, १५ व १६ यांमध्ये दाखविल्याप्रमाणे त्याला गांठ मारावयाची असते. आकृति १४ मध्ये 'अ' हे वेताचे टोंक असे आहे की, ते आकाशाकडे तोंड करून वर धरले असता, वेताच्या प्रत्येक पेन्नावरील पापुद्र्याचे टोंक जमिनीकडे



आ. नं.] वेताला गांठ मारण्याची रीत (क) [१६

होते. अशा टोंकालाच नेहमी वेत टांगण्याकरिता, गांठ मारावयाची असते. यामुळे यदाकदाचित् वेतावरून घसरण्याचा प्रसंग आल्यास, सदरहू पापुद्रा अंगाला घासून कातडे निघण्याची भीति राहत नाही. आकृति १५ मध्ये, 'ड' ह्या ठिकाणी अशा प्रकारचा वेताचा पापुद्रा दिसून येईल. आकृति १४ मध्ये असे दिसून येईल की, भोरकडीमध्ये वेताचे 'अ' हे टोंक घालून नंतर दुसरे 'क'

हे, टोंक त्या चित्रांत दाखविलेल्या 'ब' ह्या बाणाच्या टोंकानें दर्शविलेल्या दिशेने, भोरकडीमधून अडकवून गांठ मारलेली आहे. नंतर आकृति १५ प्रमाणें गांठ दिसू लागेल. त्या आकृतीतील 'क' हे टोंक खाली पकें ओढल्यानंतर, आकृति नं. १६ प्रमाणें वेताची गांठ पूर्ण झालेली दिसून येईल. नंतर वेताच्या 'ड' ह्या टोंकाला 'ड' ह्या ठिकाणी बारीकशा दोरीने बाधून टाकावे, म्हणजे तें टोंक गांठीतून निसटून गांठ सुटण्याची भीति राहणार नाही. इतकें झाल्यानंतर वेत मल्लखांबाकरिता टांगण्यालायक होतो. वेत टांगण्याकरितां १० फूट उंचीवर एखादा भक्कम कोयंडा (हूक) असला म्हणजे झाले.

(ई) कांही ध्यानात ठेवण्याच्या गोष्टीः—वेत एखाद्या मजबूत अशा तुळईला अगर कडीला बाधावा. जर वेत हुकाला अडकवावयाचा असेल, तर त्याची मजबुती प्रथम अंदाजून पाहावी. ह्या बाबतीत दुर्लक्ष केल्यास, पुष्कळ वेळां मोठ्या प्रमाणांत अपघात होऊन, डोक्याला अगर मानेला इजा होते. याकरिता वेत टागून उडी करण्यापूर्वी ५।७ जोराचे झटके मारून त्याच्या मजबुतीबद्दल आपली खात्री करून घ्यावी. उड्या करीत असतांनादेखील मधून मधून असे झटके मारून बघावेत, म्हणजे पुष्कळ वेळां वेत, गांठ मारलेल्या भागांत पिंजला आहे किंवा काय अगर गांठ सुटली आहे किंवा काय, वगैरे गोष्टी अजमावितां येतात. उड्या करण्यापूर्वी वेत निदान १२ तास तरी पाण्यांत भिजत टाकावा, आणि शक्य तितकें, तो न वाळेल इकडे लक्ष पुरवावे; कारण वेत वाळला असतांना, त्याच्यावरच्या सोप्या सोप्या सुद्धा बांधी घसरूं लागतात. वेत वाळूं लागल्यास मधून मधून १०-१५ मिनिटांनीं ओल्या हातरुमालानें तो भिजवून काढावा. नवाशिक्या इसमानें, जरूर वाटल्यास, राळ अगर रांज्या यांची वखगाळ पूड करून, जरूर त्या अंगाच्या भागांना लावावी, म्हणजे बांधी घसरणार नाहीत. उड्या करू लागण्यापूर्वी खालील गोष्टींकडे अवश्य लक्ष पुरवावे.

(१) वेत, कसरतीपूर्वी १२ तास तरी, पाण्यांत भिजत ठेवावा.

(२) तुळई, कडी अथवा हूक ह्यांची मजबुती प्रथम अंदाजून बघून, वेताची गांठ पक्की असल्याबद्दल खात्री करून घ्यावी.

(३) वेत. १०-१५ मिनिटांनीं ओल्या हातरुमालानें भिजवून जरूर असल्यास, राळ घापरावी.

वेत करतांना मुख्य अडचण म्हणजे कांहीं ठराविक भागीं घट्टे येऊन ते फुटतात व त्या ठिकाणचे कातडे निघून, कांहीं वेळीं तो भाग रक्तबंबाळ होतो ही होय. असें झाल्यास रक्तरोडयाची पूड वस्त्रगाळ करून ती व्हॅसेलिन अगर गोडे तेळ यांत खलून त्या भागावर लावावी, व झालेली इजा बरी होईपर्यंत कसरत करू नये. इजा बरी झाली म्हणजे त्या त्या भागांवरील कातडे जाड होऊन घट्टा तयार होतो; व नंतर वेतामुळे कांहींही त्रास होत नाही.

वेत करण्यापूर्वी ज्या ठिकाणीं तो टागला असेल, त्याच्या खाली बरीचशी जाड अशी काथ्याची गादी घालावी म्हणजे यदाकदाचित् पडण्याचा प्रसंग आल्यास, त्यामुळे इजा होणार नाही.

कसरत करण्यासाठीं साधारणपणे *काचा आणि चड्डी यांचाच उपयोग करावा.

प्रदर्शनांच्या वेगळे प्रसंगीं कसला पोषाख वापरावा, हे स्थलकालपरत्वे प्रत्येकांने ठरविणें बरे. सुशिक्षित म्हणून म्हणविणाऱ्या पाश्चात्य समाजीय लोकांत, कसरत करून दाखवितांना, आम्ही स्वतः ह्या पुस्तकाच्या मुखपृष्ठावरील चित्रांत दिसणारा पोषाख करीत असतो.

मल्लखांब शिकणाऱ्यानें रोज नियमित व्यायाम करणें जरूर असतें. थोडेसे X जोर अथवा नमस्कार रोज नियमित प्रमाणांत घालावेत व थोडेसे पळण्याची संवय, शक्य असल्यास ठेवावी, म्हणजे पायांना जरूरीपुरता व्यायाम होईल. ह्याशिवाय जमल्यास आडवादंड, (Single-bar), जोड दंड, (Parallel-bar), जोडी, गदा, वेगळे व्यायाम केल्यास चांगले. अशा प्रकारच्या व्यायामांचें, वयपरत्वे कोष्टक देणें, आमच्यामतें थोडेसे अव्यवहार्य आहे; कारण, वय आणि शरीरसंपत्ति यांचा प्रत्येक व्यक्तीशीं निरनिराळ्या प्रमाणांत संबंध असलेला आढळून येतो; व त्या दृष्टीनें सर्वास उपयुक्त असें एकच कोष्टक होईल, असें आम्हांस वाटत नाही. म्हणून तज्ज्ञ माणसांच्या सल्ल्यांनुसार, त्यानें कोणता व्यायाम किती घ्यावा, हे ठरवावे; व त्याप्रमाणें तो नियमित घेत जावा.

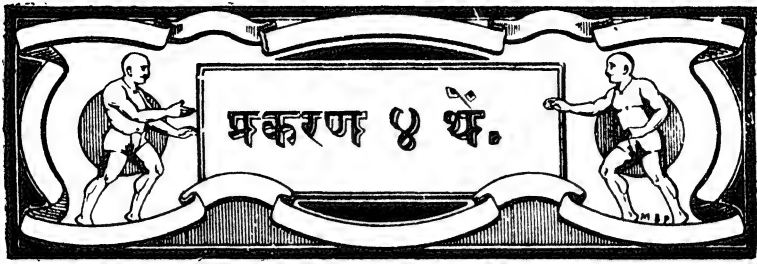
* याबद्दलची माहिती 'संप्रे-ब'-पान १६-१८ वर वाचा.

X याबद्दलची माहिती "भोपटकर पान ४-२८ आणि "परांजपे" पान ३१-३३ वर आणि श्री. नाळसाहेब पंतप्रतिनिधि यांचें नमस्काराचें पुस्तक वाचा.

“ विघ्नैः पुनःपुनरपि प्रतिहन्यमानाः ।
प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजन्ति ॥ ”

ही सदुक्ति सर्वत्र लागू पडते. कोणतीही गोष्ट साध्य करण्यासाठी, वेळीप्रसंगी जिवापाड प्रयत्न करणे जरूर असते. पुष्कळशा गोष्टींवरून मोहक असून, त्या साध्य होणे कठीण असते; तर कांहीं अशा असतात की, प्रथमदर्शनी त्यांचे भेसुर स्वरूप दिसताक्षणीच, मनुष्य अल्पप्रयत्नानंतरच त्यांचा नाद सोडून देतो; परंतु हें मनाच्या कमकुवतपणाचें लक्षण आहे. निरलसपणाने केलेला भगीरथ प्रयत्न केव्हांही अनाटायी जात नाही. वेत शिकतांना प्रारंभी जरी हातांपायांस घट्टे येऊन त्यामुळे थोडीशी इजा झाली अगर कांहीं अवघड उड्यांत वेत लागू लागला, तरी ते सहन करून तशीच संवय करीत गेल्यास त्यांचे पुढे कांहींही वाटेनासे होईल, व कुस्तीचा पाया तयार करणारा मलखांब तुम्ही अगदी लीलेनें करूं शकाल.

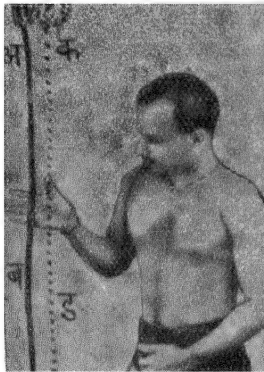




तेढी पक्कड.

(अ) वेत हातानें धरण्याची रीत. (आ) मांडी घालून वेतावर चढणें. (ई) तेढी पक्कड व तिचे ६ प्रकारः—

(१) घोट्यांमध्ये वेत दाबणें; (२) टांच दाबणें; (३) पोटरी दाबणें; (४) चवडा दाबणें; (५) सुटे पाय ठेवणें; आणि (६) वेतांत पाय अडकविणें.



(अ) वेत हातानें धरण्याची रीतः—वेत आकृति नं. १७ मध्ये “अब” ह्या रेषेने दाखविल्याप्रमाणें येईल, अशा रीतीने घरावा. म्हणजे बोटांच्या तळपेऱ्यांवर तो येईल. नंतर मूठ मिटली असता हाताची पक्कड चांगली बसेल. ह्या ठिकाणीं बहुतेक नवशिके विद्यार्थी चूक करीत असतात. ते ठिपक्याठिपक्यांच्या दाखविलेल्या “कड” ह्या रेषेप्रमाणें, वेत तळहातावर येईल अशा रीतीने धरतात. त्यामुळे वेताची पक्कड चांगली साधत नाहीं व अर्थातच हात घसरून तळहाताचें सालपट निघण्याची पाळी येते. वर सांगितल्याप्रमाणें मूठ मिटून,

आ. नं.] वेत धरण्याची [१७ वेत धरण्याची संवय करावी. रीत.

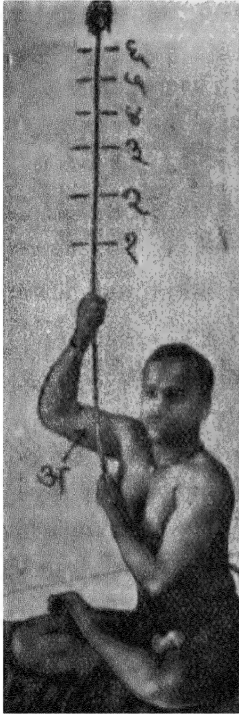
थोड्याशा सरावानें, उत्तम रीतीने, वेत पक्का धरतां येऊं लागतो; तरी प्रथम नाउमेद न होतां तशाच संवय करीत जावी.

उढी १ ली.

ह्या उढीमुळे तयार होणारे शरीराचे स्नायूः—

(१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Abdominal Flexors.

(आ) मांडी घालून वेतावर चढणेः—वेत पक्का धरतां येऊं लागल्या-
नंतर, वेतावर चढण्यास आणि उतरण्यास शिकावें. आकृति नं. १८ मध्ये दाख-



विल्याप्रमाणें, पद्मासन घालून बसावें. मात्र बसतांना, वेत टांगलेल्या हुकाखाली बसावें, म्हणजे चढूं लागतांना, झोका बसणार नाही. आकृति नं. १८ मध्ये, उजवा हात वेताला वर धरलेला आहे आणि कमरेच्या वरच्या शरीराच्या भागाशी मांडी काट-
कोनांत आहे. प्रथम प्रथम चढूं लागतांना अशा रीतीचा काटकोन कायम ठेवणें जड जातें. ह्यासाठीं तिकडे विशेष लक्ष प्रारंभी न देतां, आपल्या हाताच्या पकडीवर आपलें सर्व शरीर तोलून, वर चढण्याचा प्रयत्न करावा. जर एका हातावर शरीर पूर्णपणें तोलून दुसऱ्या हातानें वेत वर धरतां आला नाही, तर खालीलप्रमाणें वर चढण्यास शिकावें. प्रथम उजवा हांत आकृति नं. १८ मधील “ १ ” ह्या ठिकाणापर्यंत वर उजव्या हाताचा वेतावर गावा. असें करित करित उजव्या हाताचा वेतावर “ २ ”, “ ३ ”, “ ४ ”, “ ५ ”, “ ६ ”, ह्या ठिकाणीं प्रथम सरकवून, उजवा हात सरकविल्याबरोबर लगेच त्याचे मागोमाग डावा हात अनुक्रमें “ १ ”, “ २ ”, “ ३ ”, “ ४ ”, “ ५ ”, ह्या ठिकाणीं सरकवावा; म्हणजे तुम्हीं

आ. नं.] वेत धरून [१८ वेताच्या गांठीपर्यंत चढूं शकाल. वर चढल्यानंतर वर चढण्याची रीत. याच्या उलट क्रिया करून खाली उतरत यावें. अशा प्रमाणें चढण्याउतरण्याची संवय झाली म्हणजे एक हात सोडून, दुसऱ्या

हातावर शरीर तोलून धरून, सोडलेला हात धरलेल्या हाताच्यावर वेताला घरावा. अशा रीतीने एका हातावर वर चढण्याची संवय करावी व त्याचे उलट खाली येण्याचीही संवय करावी.

हे चांगले साधू लागल्यानंतर मांडी आणि मांडीच्या वरचे शरीर, यांचा काटकोन कायम ठेवण्याची काळजी घ्यावी. एका हाताने वेत धरून, वर चढतांना प्रथम आकृति नं. १८ मधील ' १ ' या ठिकाणी डावा हात घरावा. नंतर उजवा हात सोडून, डाव्या हातावर सर्व शरीर तोलून घरावे. आणि उजवा हात ' २ ' ह्या ठिकाणी घरावा. असे करीत करीत एकेक हात बदलून, वर चढत जावे; व याच्या उलट दिशेने हात बदलीत, खाली उतरत येण्याचा प्रयत्न करावा. खाली उतरतांना, एकदम घसरत येऊ नये. तसे आल्यास हाताच्या कातडीला हजा होईल.

उडी २ री.

या उडीमुळे तयार होणारे शरीराचे स्नायू:—

- (१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Abdominal flexors.
(३) Extensors of thigh.

वेतावर, पाय ताठ ठेवून चढणे व खाली उतरणे.

ह्या उडीत मागील १ ल्या उडीप्रमाणेच सर्व क्रिया करावयाच्या आहेत; मात्र पहिल्या उडीत ज्याप्रमाणे पद्मासन घालून बसावयाचे आहे, त्याप्रमाणे बसावयाचे नसून, दोन्ही पाय जमिनीव ताठ पसरून, नंतर वर चढावयाचे आहे. असे चढणे बरेच अवघड जाते. हातांना आणि उतरतांना पाय आणि कमरेच्यावरचे शरीर यांचा काटकोन कायम ठेवण्याची खबरदारी घ्यावी. ह्या दोन उड्या विशेष मूर्खाच्या आहेत; कारण, हाताची चिमट पक्की होऊन आपले सर्व शरीर हातांवर तोलण्याची संवय होते. ह्या उड्यांमुळे “ दोरावर चढणे ” वगैरेसारखे व्यायाम करण्यास फार सुलभ जाते.

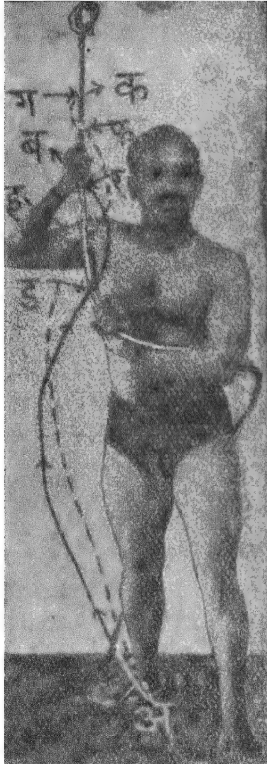
(३) तेढी* पकड.

* ह्याबद्दलची, लांकडी पुरलेल्या मल्लखांबाविषयीची माहिती “ सप्रे, अ ” पान १९ वरती वाचा.

तेढीपकडीमुळें तयार होणारे शरीराचे स्नायू:- (१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Extensors of leg.

उढी ३ री.

घोट्यांत वेत दाबणें.



आ. नं.] तेढी [२०
पकड-मघली स्थिति.

आ. नं.] तेढी पकड. [१९
प्रारंभाची स्थिति

M-1833

आकृति नं. १९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, उजवा हात, डाव्या हाताच्यावर वेताला धरून, उभे राहावे. दोन्ही हातांनी वेत पक्का धरून, तुम्ही आपला उजवा पाय, आकृति नं. १९ मधील “अडरब” या दिशेने दाखविल्याप्रमाणे, वर न्यावा. नंतर ज्यावेळी उजवा पाय आकृति नं. १९ मधील “ड” ह्या

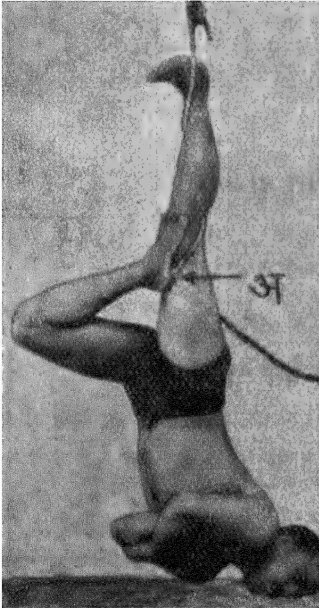


आ. नं.] तेढी पकड. [२१
शेवटची स्थिति. (उ. ३री.)

आ. नं.] खाली उतरण्याची रीत. [२२

ठिकाणी येईल त्यावेळी तुमचे डोकें जमिनीकडे होईल व शरीराची स्थिति आकृति नं. २० प्रमाणे दिसून येईल. आकृति नं. १९ मध्ये उजवा पाय “ड” ह्या ठिकाणी वेताच्या वर आहे; “र” ह्या ठिकाणी वेत पायावर आहे व पाय वेताखालून गेलेला आहे. आकृति नं. २० मधील ‘अब’ रेषा, आकृति नं. १९ मध्ये, ‘र’ ह्या ठिकाणी जसा पाय वेताखाली गेला आहे, तसा नेण्याची रीत दर्शविते. नंतर उजवा हात

डाव्या हाताच्या ठिकाणीं धरून, डावा हात सोडावा व डाव्या हातानें वेताचें लोंबतें टोंक, दोन्ही पायांमधून पाठीकडे घालून डाव्या हातानें पाठीमागून घट्ट ओढावें. नंतर डाव्या हातानें पाठीमागें वेत पक्का धरून, उजवा हात सोडवून घ्यावा व आकृति नं. २१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें, दोन्ही पाय एकमेकाना घट्ट दाबून बसवावेत. आकृति नं. २१ मधील “अ” ह्या ठिकाणीं, दोन्ही पायांच्या बोत्यांमध्ये, शक्य असल्यास, वेत दाबण्याचा प्रयत्न करावा. तसें न जमल्यास उजवा पायाचा घोटा आणि डाव्या पायाचा चवडा, यांमध्ये वेत पक्का दाबून घरावा. वेत पक्का दाबला गेल्याची खात्री झाल्यानंतर, मागें धरलेला डावा हात सोडून द्यावा व दंड ठोकावेत. शक्य असेल त्या त्या ठिकाणीं, बांध अगर उडी



पुरी झाल्यानंतर दंड ठोकावेत, म्हणजे प्रेक्षकांना ती बांध अगर उडी कोठें पुरी झाली, हें समजतें व दंड ठोकेंपर्यंत बांध पक्की बसते किंवा ती घसरते, हें देखील अजमाविण्यास सांपडतें. ह्या ठिकाणीं हें नेहमीं ध्यानांत ठेवावें कीं, आकृति नं. १९ मध्ये, उजवा हात डाव्या हाताच्यावर वेताला धरलेला आहे व उजवाच पाय वेताला ‘तेढा’ लावावयाचा आहे. या उडींत वेताला ज्या प्रकारानें पाय बसविलेला आहे, त्या प्रकारास “वेताला तेढा अथवा तेढीचा पाय लावणें” असें म्हणतात. जो हात वेतास वर धरलेला असेल त्याच बाजूचा पाय वेताला ‘तेढा’ लावावयाचा आहे, हें विसरूं नये. असें न करतां, विषम हात धरून, पाय लावण्याचा प्रयत्न केल्यास, तसें करणें नेहमींच्या वाकबगार माणसाला देखील अवघड जातें.

आ. नं.] तेढी पकड. [२२
शेंबटची स्थिति. (उ. ४ थी.)

वेतावर उडी केल्यानंतर उतरतांना, शक्य असेल त्या त्या ठिकाणी, जमिनीवर हात टेंकून उतरण्याची संवय करावी. आकृति नं. २२ मध्ये दर्शविलेल्याप्रमाणे 'अ' ह्या ठिकाणी, पायाचा आंगठा व त्यागेजारील बोट ह्यांमध्ये वेत धरून, 'बक' ह्या ठिपक्याठिपक्याच्या रेषेने दाखविलेल्या दिशेने, पायाला वेताचा असलेला वळसा सोडवून झाल्यानंतर, दोन्ही पाय खाली जमिनीवर आल्याद टेंकावेत. असें करतांना, हातांवर सर्व शरीर तोलण्याचा प्रयत्न करावा. याचरीतीने, शक्य असेल त्या त्या ठिकाणी, खाली* उतरण्याची संवय ठेवावी.

उडी ४ थी.

तेढी पक्कड—टांचेने वेत दाबणें.

तिसऱ्या उडीप्रमाणे 'तेढा' पाय लावल्यानंतर, आकृति नं. २३ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविलेल्याप्रमाणे, डाव्या पायाच्या टांचेने वेत दाबावा.

उडी ५ वी.

तेढी पक्कड—पोटरीने वेत दाबणें.

चौथ्या उडीप्रमाणे 'तेढा' पाय लावल्यानंतर, आकृति नं. २३ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी, डाव्या पायाच्या पोटरीने वेत दाबावा.

उडी ६ वी.

तेढी पक्कड—चवड्याने वेत दाबणें.

चौथ्या उडीप्रमाणे, वेताला 'तेढा' पाय लावल्यानंतर आकृति नं. २४ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविलेल्याप्रमाणे, डाव्या पायाच्या चवड्याने वेत दाबावा.

उडी ७ वी.

तेढी पक्कड—सुटे पाय ठेवणें.

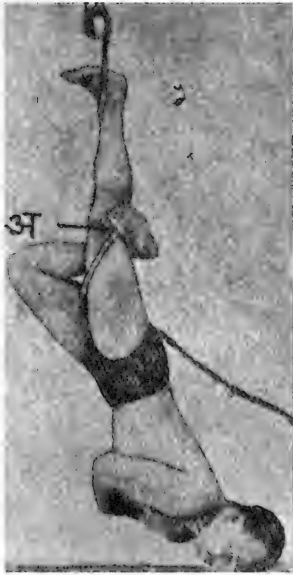
५ व्या उडीप्रमाणे, पाय लावल्यानंतर, डाव्या पायाने वेत न दाबतां, तो पाय सुटा, पाठीकडे शक्य तितका नेण्याचा प्रयत्न करावा व मांड्या एकमेकांना

चिकटणार नाहीत, ह्याबद्दलची काळजी घ्यावी. ह्या उडीत बांध घसरत नाही, अशी खात्री झाल्याखेरीज हात सोडू नयेत.

उडी ८ वी.

तेढी पक्कड—वेतांत पाय अडकविणें.

तिसऱ्या उडीप्रमाणें, वेताला उजवा पाय तेढा लावल्यानंतर, दोन्ही पायांतून वेत मागें न घालतां, डाव्या हातानें हात दीडहात अंतरावर वेत घरून, त्यामधून

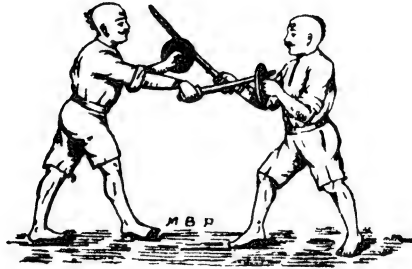


आ. नं.] तेढी पक्कड. [२४
अखेरची स्थिति. (उडी ६ वी.)

आ. नं.] तेढी पक्कड. [२५
अखेरची स्थिति. (उडी ८ वी.)

डावा पाय अडकवून, आकृति नं. २५ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्या-
प्रमाणें, डावी टांच उजव्या मांडीवर बसवून, डाव्या गुडघ्याच्या लवणीत वेत
पक्का सांपडल्यानंतर, डाव्या पोटीचा, वेताला पाठीकडे दाब द्यावा.

ह्या ठिकाणी विशेष सुचवावयाची गोष्ट म्हणजे ही की, सर्व उड्या, शक्य असेल त्या त्या वेळी, दोन्ही अंगाच्या घटविण्याचा प्रयत्न करावा. एकांगी उड्या घटविण्याची संवय फार घातुक असते. वेताच्या बहुतेक उड्या कुस्तीला उपयोगी पडतात, व कुस्तीचे डाव दोन्ही अंगाचे आल्याखेरीज चांगली तयारी होत नसल्याकारणाने, वेताच्या उड्या देखील दोन्ही अंगाच्या घटविणे आवश्यक असते. जुनी उडी अगर बांध दोन्ही अंगाची पक्की बसल्याखेरीज नवी उडी अगर बांध शिकण्याची फाजील हाव घरूं नये.





साधी पकड.❁



उड्या ९ ते १५.

साधी पकड आणि तिचे ७ प्रकार.

(१) पोटरी दाबणें; (२) टांच दाबणें; (३) चवडा दाबणें;
(४) वेतांत पाय अडकविणें; (५) निशाण पकड-ताठ पाय; (६)
निशाण पकड-पाय वाकविलेले; (७) पद्मासन;

साध्या पकडीमुळें तयार होणारे शरीरांचे स्नायूः—

(१) Flexors of arm and fore-arm. (२) Extensors of leg. (३)
Tibialis anterior. (४) Tibialis posterior.

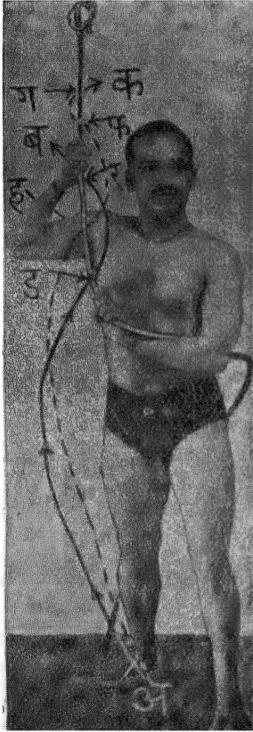
उडी ९ वी.

साधी पकड—पोटरीनें वेत दाबणें.

आकृति नं. २६ प्रमाणें, उजवा हात डाव्या हाताच्या वर वेताला घरून उभें राहावें. नंतर हातावर शरीर तोलून, त्या आकृतीतील 'अहफक' ह्या ठिपक्या-ठिपक्याच्या रेषेनें दाखविलेल्या दिशेनें उजवा पाय वर न्यावा, म्हणजे डोकें

* “सप्रे, अ” पान ३ वर लांकडी पुरलेल्या मलखांबावरील अशा तऱ्हेच्या उड्यांबद्दल माहिती वाचा.

खाली होऊन आकृति नं. २६ मधील 'ह' ह्या ठिकाणी, उजवा पाय आला असतां, शरीराची स्थिति आकृति नं. २७ प्रमाणे दिसून येईल. आकृति नं. २६ वरील 'ह' ह्या ठिकाणी, वेत पायावर आहे; 'फ' ह्या ठिकाणी पाय वेताच्यावर आहे; व 'क' ह्या ठिकाणी पुनः वेत पायाच्यावर आहे. आकृति नं. २७ मधील

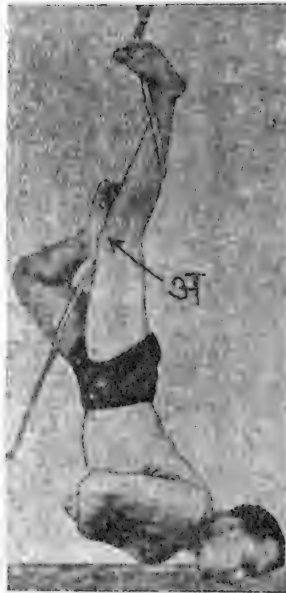


आ. नं.] साधी पकड. [२७
मघली स्थिति. (उडी ९ वी.)

आ. नं.] साधी पकड. [२६
सुरवातीची स्थिति. (उडी ९ वी.)

'अब' ही रेखा, उजव्या पायाचा चवडा, वेताला लावण्याकरितां कोणत्या दिशेने नेला पाहिजे, हें दाखवितें. नंतर आकृति नं. २८ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी

दाखविल्याप्रमाणें, उजव्या मांडीवर डाव्या पोटरीनें वेत दाबावा; मात्र असा पाय बसविण्यापूर्वी उजवा हात, आकृति नं. २७ मधील डाव्या हाताच्याखालीं धरून नंतर पाय बसवावा. पायाची बांध पक्की बसल्याची खात्री झाल्यानंतर, वेताचे हात सोडून दड थोपटावेत. नेहमी, आकृति नं. २८ मधील 'ब' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, पायाचा चवडा बसविण्याची खबरदारी घ्यावी. अशा तऱ्हेनें वेताला पाय बसविण्याच्या पद्धतीला 'वेताला साधा पाय लावणें' असे म्हणतात. मागे लिहिल्याप्रमाणें उतरतांना, खाली हात टेंकून उतरावे.



आ. नं.]साधी पकड[२८ आ. नं.]साधी पकड.[२९

अखेरीची स्थिति.

(उडी ९ बी.)

अखेरीची स्थिति.

(उडी १० बी.)

आ.नं.]साधी पकड[३०

अखेरीची स्थिति.

(उडी ११ बी.)

उडी १० वी.

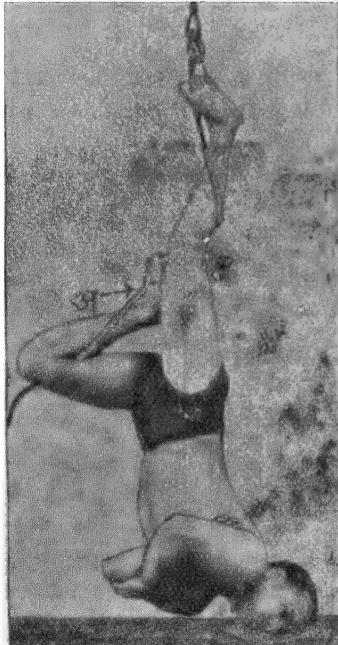
साधी पकड—टांचेने वेत दाबणे.

९ व्या उडीप्रमाणे वेताला डावा पाय लावल्यानंतर आकृति नं. २९ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, उजव्या मांडीवर डाव्या पायाच्या टांचेने वेत दाबावा.

उडी ११ वी.

साधी पकड—चवड्याने वेत दाबणे.

९ व्या उडीप्रमाणे, साधा पाय लावल्यानंतर, आकृति नं. ३० मधील 'ब' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय वेताला लावावा; आणि नंतर त्या आकृतीतील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, डाव्या पायाच्या चवड्याने, वेत उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणी-नजिक दाबावा.



ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय वेताला लावावा; आणि नंतर त्या आकृतीतील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, डाव्या पायाच्या चवड्याने, वेत उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणी-नजिक दाबावा.

उडी १२ वी.

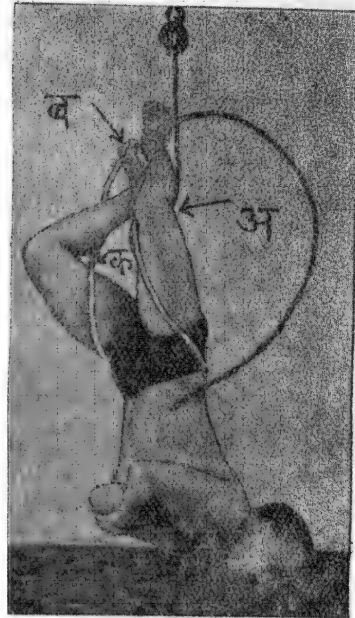
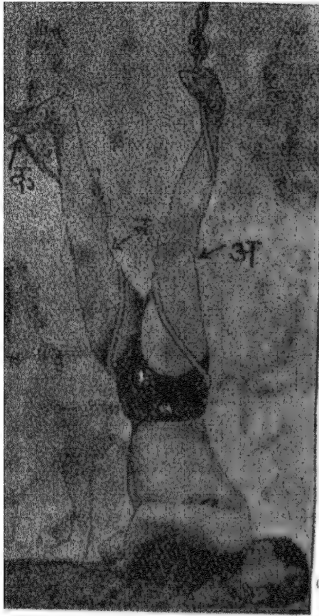
साधी पकड—वेतांत पाय अडकविणे.

९ व्या उडीप्रमाणे, उजवा पाय साधा लावल्यानंतर, आकृति नं. ३१ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, डावा पाय वेतांत अडकवून त्या पायाची टाच उजव्या मांडीवर दाबून बसवावी.

उडी १३ वी.

साधी पकड—निशाण उडी
—ताठ पाय.

आ. नं.] साधी पकड. [३१ ९ व्या उडीप्रमाणे, उजवा पाय अखेरची स्थिति. (उडी १२ वी.) साधा लावल्यानंतर, डाव्या हाताने वेत



आ. न.] निशाणपकड- [३२
शेवटची स्थिति

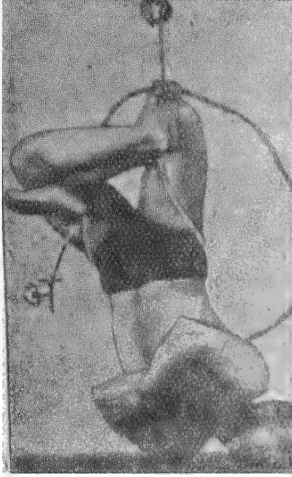
आ. न.] साधापकड-मघला स्थिति [३३
(उ. १४)

उजव्या कमरेवरून पाठीमागे न्यावा. नंतर पाठीमागून तोच वेत डाव्या कमरेजवळ घेऊन, डाव्या मांडीला वेताचा एक वळसा देऊन, आकृति. नं. ३२ मध्ये 'क' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, वेत डाव्या पायाचा आंगठा व त्या शेजारील बोट यांमध्ये पक्का घरावा. नंतर वेताला घरलेला उजवा हात सोडून देऊन, दंड ठोकावेत.

उडी १४ बी.

साधीपकड—निशाणउडी—पाय वांकविलेले.

१३ वी उडी केल्यानंतर, लगेच ही उडी करावयाची आहे. आकृति नं. ३२ प्रमाणे घरीराची स्थिति झाल्यानंतर, त्या आकृतीतील 'अ' व 'ब' ह्यांनी



दर्शविलेल्या जागेपर्यंतची वेताची बांध सोडवून, दोन्ही पाय गुडघ्यांत वांकवावेत, म्हणजे आकृति नं. ३३ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. नंतर आकृति नं. ३३ मधील 'ब' ह्या ठिकाणी, पायाच्या बोटांत वेत पक्का धरावा व त्या आकृतीतील 'अ' व 'क' ह्या ठिकाणी, गुडघ्यांत पाय वांकवावेत.

उडी १५ बी.

साधीपकड—पद्मासन.

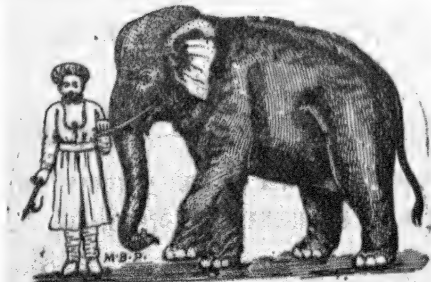
ही उडी, १४ वी उडी केल्यानंतर लगेच करावयाची आहे. आकृति नं. ३३ मधील शरीराची स्थिति प्राप्त झाल्यानंतर, उजवा चवडा, डाव्या मांडीवर आकृति नं. ३४ वेतावर दाबून बसवावा आणि नंतर डावा

आ. नं.] पद्मासन [३४ मधील 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे,
(उ. १५)

चवडा त्याचप्रमाणे, उजव्या मांडीवर बसवून वेत दाबावा.

या उडीमुळे साध्या पकडीत उपयोगांत येणाऱ्या स्नायूखेरीज खालील स्नायू तयार होतात.

- (१) Abductors
- (२) External rotators of the thigh





वेताच्या मल्लखांबाचा कुस्तीत होणारा उपयोग.

तेढीपकडीचे ७ उपयोग.

- (१) सम पवित्रे—आंत पाय काढणें; (२) पट काढण्यावरील काट;
- (३) पट काढण्यावरील तोड; (४) तमांचा;
- (५) विषम पवित्रे—पाय बाहेर काढणें; (६) टांग व तेगा;
- (७) उखाडीवरील काट;

वेताच्या मल्लखांबाचा, कुस्तीतील निरनिराळे डाव व तोडी घटविण्यास, फार चांगला उपयोग होतो. २ व्या प्रकरणात आम्ही कुस्तीत आणि मल्लखांबांत कोण-कोणते शरीराचे भाग उपयोगांत आणले जातात, हें सांगितलें आहेच. ते भाग दरवेळीं एकेकटे अगर दुसऱ्या कांहीं भागाबरोबर उपयोगांत येत असतात. आपण अशी कल्पना करू कीं, चढाईचीं आणि बचावाचीं सारखींच साधनें असलेल्या दोन प्रतिस्पर्ध्यांबरोबर आपल्याला तोंड द्यावयाचें आहे. अशा प्रसंगीं इतर सर्व गोष्टी समान असतांना, आपले प्रतिस्पर्धी आपल्याला खास जिंकू शकतील. या दृष्टीनें आपल्या बचावाचीं आणि चढाईचीं साधनें, आहे ह्याच परिस्थितीत, जितकी वाढवितां येतील तितकी वाढविणें, हितावह व जरूरीचें असतें. आपल्याकडे पद्या ह्या नांवानें उपयोगांत आणलें जाणारें हत्यार, याच तत्त्वावर तयार केलें गेलें आहे. आंखूड हाताच्या दक्षिणी हिंदू झोकांस (मावळ्यांस),

लांब हाताच्या पठाणी मुसलमानांबरोबर तोंड द्यावयाचें होतें. अशा परिस्थितीत लांब पातीची तरवार उपयोगांत आणल्याखेरीज सामना देणें शक्यच नव्हतें. परंतु तरवारीचें पातें लांब केल्यास, ती जड होऊन पेलण्यास कठीण जाई व म्हणून पातळ लवचीक आणि लांब पातें करून पट्यांची योजना करण्यांत आली.

कुस्तींत एकाच वेळीं शरीराचे सर्व अवयव गुंतलेले नसल्याने, रिकाम्या अवयवांचा जर उपयोग करून घेता आला, तर आपली बचावाची आणि चढाईची साधनें वाढविण्यास फार सुलभ जातें. उदाहरणार्थ अशी कल्पना करूं की, आपले दोन्ही हात शत्रूनें पकडले आहेत. अशा वेळीं जर आपल्याला आपल्या रिकाम्या पायांचा हातासारखा उपयोग करतां आला, तर घरलेल्या हातांची उणीव भरून निघून हातांचें कार्य पायांनीं करता येईल. त्याचप्रमाणें शत्रूनें आपलें पाय घरले असतां जर आपल्याला हातांचा उपयोग पायांप्रमाणें करून हातांवर चालतां आले, तर पायांची उणीव दूर होऊन, आपल्याला पायांचें काम हातांनीं करतां येईल. या रीतीनें शरीराचे निरनिराळे रिकामे अवयव, गुंतलेल्या दुसऱ्या अवयवांच्या जोडीला जर उपयोगांत आणले, तर त्यापासून कल्पनेच्या बाहेर, कुस्तीगिराला फायदा होतो. परंतु सर्वच अवयवांचा, बाकीच्या सर्व अवयवांप्रमाणें, उपयोग करतां येतोच असें नाहीं. उदाहरणार्थ एकादा मनुष्य आपलें सर्व शरीर डोक्यावर तोलूं शकेल व यादृष्टीनें तो आपल्या डोक्याचा उपयोग पायांप्रमाणें करील. परंतु त्याला डोक्यावर चालतां येणें शक्य नसल्यानें, डोक्याचा पायांप्रमाणें चालण्याच्या कामीं उपयोग, करतां येणार नाहीं. या दृष्टीनें कोणत्या अवयवांचा कोणत्या अवयवांकरितां कोणकोणत्या कामीं उपयोग करतां येईल, हें सशस्त्र शिक्षण घेतल्याशिवाय तितकेसें बरोबर समजणार नाहीं.

विशेष विस्तारांत न शिरतां, वरील दृष्टीनें वेताच्या मल्लखांबाचा काय उपयोग होतो, हें पाहूं. वेतामुळे हात आणि पाय यांची घरण्याची शक्ति व ताण सहन करण्याचा सोशीकपणा, फार मोठ्या प्रमाणांत वाढलेला असतो. तळपाय आणि चवडा यांना साधीपकड आणि तेढीपकड यांच्यामुळे, अशा तऱ्हेचें बहुमोल वळण लागतें की, त्यांचा उपयोग, हातांसारखा अगदीं सहजगत्या करतां येऊं लागतो; व पायांच्या बोटांत देखील घरण्याची अप्रतिम ताकत रिकेवपकडीमुळे आलेली असते.

वर सांगितल्याप्रमाणेंच वेताच्या मल्लखांबामुळें शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना दुसऱ्या निरनिराळ्या भागांप्रमाणें, त्यांच्या जोडीला उपयोगांत आणण्याची संवय होते. आतां आपण तेढी पक्कडीमुळें कुस्तीला काय काय उपयोग होतो, हें पाहूं.

कुस्तींत, पवित्र्यावर विशेष मदत असते. पायांची हालचाल जितकी चलाखीने आणि सशस्त्र होईल, तितकी कुस्ती करणें अधिक सोपें जातें. पवित्रे चाळवीत असतांना, एका पायावर तोल संभाळून दुसरा पाय बदलावयाचा असतो. असा तोल संभाळून जर आपण आपल्या एका पायानें, सामनेवाल्याचा पाय जमिनीपासून वर उचलला, तर त्याला त्याचा तोल संभाळणें कठीण जाऊन, आपण त्याला लवकर खाली घेऊं शकूं. ह्याच तत्वावर तेढी पक्कड आणि साथी पक्कड यांचा कुस्तींत उपयोग करता येतो. डब्ल्यू. एच्. गारुड नांवाचा, एक प्रख्यात लेखक आपल्या जपानी कुस्तीवरील " The complete jujitsuan " पुस्तकांतिल ६० व्या पानावर लिहितो की, " Apart from self-defence, the trips and counters play an excellent part. " त्याचप्रमाणें हॅकन्सिमट् आपल्या ' Complete science of Wrestling ' नांवाच्या पुस्तकांत ८२ पानावर लिहितो की, " It is truly an astonishing thing that despite the fact of the Cumberland and Westmoreland-wrestling (one of the oldest systems of wrestling in the world and an exclusively British one into the bargain) should positively bristle with trips, British Wrestlers under the more popular Lancashire or Catch-as catch-can-style, should nevertheless display such ignorance of the art. Not even continued tours of Japanese Wrestlers who never spent more time in England than in any other country and who are admittedly the smartest opponents of foot-work in Wrestling in the world, appear to have suggested to British Catch-as-catch-can Wrestling, that the study and practice of offensive and defensive tactics might be useful. "

अशा प्रकारें, आपल्या पायांचा ते रिकामे असतांना, फार चांगल्या तऱ्हेनें उपयोग करून घेतां येतो.



(१) सम पवित्रे—आंत पाय काढणें.

अशी कल्पना करा की, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, एकमेकांचे उजवे हात जोडीदारांच्या डाव्या खांद्यावर टाकून, समोरासमोर उभे आहांत ब दोघांचेही उजवे पवित्रे X पुढें आहेत.

ज्यावेळीं तुमचा आणि तुमच्या जोडीदाराचा दोघांचाही उजवाच अगर डावाच पाय पुढें असेल, त्यावेळेस तुम्ही सम पवित्र्यांत उभे आहांत असे म्हणतात; परंतु ज्यावेळेस एकाचा उजवा व दुसऱ्याचा डावा पाय पुढें असतो, त्यावेळेस पवित्रा विषम आहे, असे म्हणतात. तुम्ही आपला पवित्रा विषम करून, आकृति नं. ३५ मध्ये

आ. नं.] सम पवित्रे—आंत पाय [३५ 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविण्याप्रमाणें, तुमचा उजवा पाय, जोडीदाराच्या

उजव्या नडगीला लावून, किंचित् वर उचलावा. नंतर जोडीदाराचें उजवें कोंपर डाव्या हातानें तुमच्या डाव्या पायाच्या टाचेकडे ओढावें व उजव्या हातानें तुमच्या जोडीदाराची मान त्याच दिशेनें जोरानें ढकलावी. वरील दोन्ही क्रिया एकसमयावच्छेदेंकरून झाल्या पाहिजेत; मात्र अशा रीतीनें ओढतांना, तुमचा जोडीदार तुमच्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यावर येऊन आदळणार नाहीं, याच्याबद्दल खबरदारी घ्यावी. तसें झाल्यास, गुडघ्यांतील सांध्यास हजा होण्याचा इटकून संभव असतो.

(२) 'हॅकन्स्मिट्' पृष्ठ ८४ ते ८६, आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ २३९ आणि 'गारुड' पृष्ठ ६० ते ६२ पहा.

X 'लिओनार्ड,' पृष्ठ २५ पहा.

(२) पट काढण्यावरील काट.

तेढीपक्कडीचा दुसरा सोपा उपयोग खालीलप्रमाणे आहे. ज्यावेळी तुमचा जोडीदार. तुमचा उजवा पाय गुडघ्याच्या लवणीत घरून पट काढतो, त्यावेळी



आकृति नं. ३६ आणि ३७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, तुमच्या उजव्या पायाचा चवडा, जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यानजीक लावला असता, तुमचा तोल संभाळण्यास व इतर तोड करण्यास सुलभ जाते. आकृति नं. ३६ मध्ये उजव्या हाताने आतून घरून पट काढला आहे व आकृति नं. ३७ मध्ये 'ब' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, डाव्या हाताने बाहेरून घरून पट काढलेला आहे.

(३) पट काढण्यावरील तोड*:-

अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदाराने तुमचा डावा पाय, त्याच्या उजव्या हाताने 'ब' ह्या ठिकाणी घरला आहे. अशा स्थितीत आकृति नं. ३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, तुमचा उजवा पाय जोडीदाराच्या उजव्या गुडघ्यांत अडकवून आकृति नं ३८ मध्ये " ड " या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजव्या हाताने जोडीदाराची मान रेटून, " क " या ठिकाणी त्याच्या उजव्या कोंपरावर दाब द्यावा, म्हणजे तो नमला जाऊन, त्याच्यावर दुसरा डाव करण्यास सोपे जाईल.

(४) तमांचा.

आकृति नं. ३९ मध्ये तेढी पक्कडीचा किंचित अवघड असा उपयोग दाखविला आहे. अशी कल्पना करा की, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, अशा तऱ्हेने



एकमेकांशेजारी उभे आहांत की, तुमच्या जोडीदाराचा डावा हात तुमच्या पाठीवर असून, तुमचा उजवा हात जोडीदाराच्या डाव्या हातावरून त्याच्या खाकेंत घुसविला आहे. अशा स्थितीत तुम्ही आपल्या उजव्या हाताने खाली जमिनीकडे झटका दिल्यास, तुमच्या जोडीदाराचा तोल जाऊन, तो संभालण्याकरिता आकृति नं ३९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जमिनीवर हात टेंकील. अशा स्थितीत जर तुम्ही आपला उजवा पाय त्याच्या पाठीवरून टाकून, त्या पायाचा चवडा त्या आकृतीमधील 'अ' जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला

आ. नं.] पट काढण्यावरील काट. [३७ ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला लावाल, तर त्याच्या मांडीला, खांद्याला व कोंपराला 'ब' ह्या ठिकाणी बरीच रग लागून, त्याचा डावा खांदा जमिनीला टेंकून, उजवा पाय आकाशाकडे वर होईल. अशा स्थितीत, तुम्ही जर डंकी× मारली, तर तुमचा जोडीदार सहज चीत होऊ शकेल.

(५) विषम पवित्रे—पाय वाहेर काढणे.

आकृति नं. ४० मध्ये, 'तेढ्या' पायाने पाय काढण्याची तऱ्हा दाखविली आहे. तुमच्या जोडीदाराने, तुमच्या उजव्या खांद्यावर त्याचा डावा हात टाकलेला आहे. तुम्ही आपल्या उजव्या हाताने त्याचे डावे कोंपर, आकृति नं. ४०

६ वें.]

तमांचा.

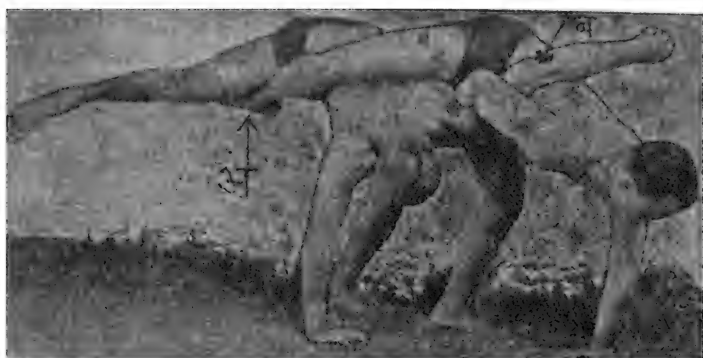
[७३



आ. नं.]

पट काढण्याची तोड.

[३८



आ. नं.]

तमांचा.

[३९



मध्ये 'क' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, घरले आहे व 'ब' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, तुम्ही एकमेकांनी एकमेकांचे हात घरलेले. आहेत. अशा स्थितीत तुम्ही आपल्या उजव्या पायाचा चवडा, 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे जोडीदाराच्या डाव्या पायाला घोट्याजवळ लावून, किंचित् वर उचलावा, व डाव्या हाताने जोडीदाराचा उजवा हात अशा तऱ्हेने जमिनीकडे ओढावा की, जोडीदाराचा उजवा खांदा

आ. नं.] विषम पवित्रे-पाय बाहेर काढणे. [४० तुमच्या पायाच्या टांचेजवळ येईल. अशा रीतीने ओढतांना तुमच्या उजव्या हाताने त्याचा दंड त्याच दिशेने ढकलून त्याचे सर्व शरीर त्याच्या उजव्या पायावर फिरविण्याचा प्रयत्न करावा. असे केलें म्हणजे तुमचा जोडीदार बहुतेक चीतच होईल, परंतु तो जरी हुषार असला व चीत गेला नाहीं तरी त्याला निदान खाली घेणे तरी सोंपे जाते. आकृति नं. ४० व आकृति नं. ४६ या दोहोंमधील डावांचें तत्त्व एकच आहे.

(६) टांग व तेगा.*

टांगः—तेढीपकडीचा विशेष नमूद करण्याजोगा उपयोग टांगेमध्ये होतो. टांगेमध्ये पायाचा उपयोग इतर सर्व क्रियांना मदत म्हणून करावयाचा असतो. पुष्कळसे कुस्ती करणारे लोक टांग मारतांना आपले पाय जोडीदाराच्या गुडघ्या-

* 'मिरजकर' पृष्ठे ११३ व २४७. 'सप्रे, ब' पृष्ठ ३४९. 'अनसारी' पृष्ठ ११. 'रोस्विस्को' पृष्ठ २९ आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ ३७ पहा.

वरच मारतात असें आढळून येते, परंतु टांग करतांना अशा रीतीने पाय मारणें घोक्याचें असतें. असा पाय गुडघ्यावर मारल्यास जोडीदाराचा पाय तेव्हांच जायबंदी होईल. अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदारानें तुम्हांला मागून घरलेले आहे आणि तुम्हीं त्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या हातानें आकृति नं. ४१ मध्ये 'ब' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें घरलेला आहे, अशा स्थितीत टांग मारतांना आकृति नं. ४१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें 'अ' ह्या ठिकाणी तुम्हीं आपल्या उजव्या पायाचा चवडा जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या टाचेजवळ



लावला तर टागेमध्ये पायाचें होणारें काम पूर्णपणें साधतें. अशा तऱ्हेने पाय लावण्याचा मुख्य उद्देश हा असतो की, तुम्हीं टांग मारतांना ज्यावेळी गळ्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या खाकेंत घरून त्याला तुमच्या डाव्या पायाच्या टाचे-कडे पुढून हिसका देत असतां, त्यावेळेस तुमच्या जोडीदारानें दोन्ही पायांवर त्या हिसक्याच्या दिशेने चालत येऊ नये. मनुष्य ज्यावेळेस तोल सांवरून उभा असतो, त्यावेळेस त्याला

आ. नं.] टांग व तेगा.

[न. ४१ कोणत्याही दिशेने झटका मारल्यास त्याचा तोल

(Equilibrium or balance) नाहीसा होतो. हें पदार्थविज्ञानशास्त्रांतिल (Physics) मूलभूत नियमांचें ज्ञान असणाऱ्या प्रत्येक इसमास पटण्याजोगें आहे. अशा तऱ्हेने गेलेला तोल, मनुष्य सांवरण्याचा प्रयत्न करित असतो. असा तोल सांवरण्याकरितां त्याला आपल्या पायांची (Position) ठेवण बदलावी लागते. अगर तशी त्याने न बदलल्यास हात वगैरे अन्य साधनांनी तोल सांवरण्याची

खटपट करणे जरूर असते. या दृष्टीने ज्या गळ्यावर आपण टांग करीत असतो, त्या गळ्याने त्याच्या हाताला मारलेल्या झटक्याच्या दिशेने चालत येऊन स्वतःचा तोळ सांवरून नये, या उद्देशाने आपण आपला पाय टांग करतांना गळ्याच्या पायाला अटक म्हणून लावीत असतो. त्याच्या गुडघ्यावर पाय मारून त्याला जायबंदी करण्याचा ह्यांत उद्देश नसतो. गळ्याच्या ज्या पायाला अटक म्हणून आपण आपला पाय लावलेला असतो, त्या पायाच्या चवळ्याला मध्यबिंदु (Centre) अथवा टेंकू (Fulcrum) कल्पून त्याभोंवती गळ्याला फिरविणे सोपे जाते. अशा रीतीने फिरवितांना पुष्कळ कुस्ती करणारे इसम, गडी कसा फिरला जातो अगर पडतो, हे पाहण्याचा प्रयत्न करीत असतात. त्यामुळे डाव अर्धे अर्धे होतात. गडी पडतांना पाहण्याचा मोह, गडी पाडणाऱ्याने अवश्य आवरला पाहिजे. थोडेफार कांही डाव वगळून आपला जोडीदार पडतांना पाहण्याचे परम भाग्य प्रेक्षकांचे असून पाडल्यानंतर विजयश्री संपादन करण्याचे भाग्य मात्र पाडणाऱ्याचे असते ! कुस्तीतील प्रत्येक डावात सामान्यतः एकापेक्षा अधिक क्रिया कराव्या लागतात; व ह्या सर्व क्रिया यंत्राप्रमाणे एककालीन अशाच व्हाव्या लागतात. तशा न झाल्या तर त्यांचा वैयक्तिक होणारा परिणाम इष्टफलदायी नसतो. उदाहरणार्थः—आपण टांग मारतांना जोडीदाराच्या उजव्या हाताला 'क्ष' शेरांइतक्या जोराचा (A force x sheers'wt.) झटका मारीत आहोंत. ह्याच झटक्याच्या दिशेने आपल्याला आपल्या शरीराच्या वजनाचा उपयोग करून घेतां आल्यास जास्त काम साधले जाते. गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाप्रमाणे आपल्या पडणाऱ्या शरीराच्या वजनाचा, जर आपण हाताला दिलेल्या झटक्याच्या दिशेने, उपयोग केला तर पूर्वीच्या 'क्ष' शेरांइतक्या जोरामध्ये नवीन 'झ' शेरांच्या जोराची भर पडून एकंदर गळ्याच्या शरीराविरुद्ध लागणारा जोर (क्ष + झ) शेरांइतका होईल, हे उघड आहे. वरील दोन्ही जोर (Forces) एकाच वेळी एकाच दिशेने लागले तरच गळ्याच्या शरीरावर होणारा परिणाम मोजतांना आपल्याला त्यांची बेरीज करतां येईल. परंतु जर हाताने मारलेल्या झटक्यानंतर आपल्या पडणाऱ्या शरीराच्या वजनाचा आपण फायदा घेऊं लागलों, तर आपल्या जोडीदाराच्या शरीरावर प्रथम 'क्ष' शेर जोराचा परिणाम होईल; व नंतर 'झ' शेर जोराचा परिणाम होईल. जर जोडीदारामधील विरोध करण्याची शक्ति (Counteracting force) 'क्ष'

अगर 'झ' शिरांपेक्षा जास्त असेल तर आपण लावलेल्या जोराचा कांहीच परिणाम होणार नाही. परंतु जर जोडीदाराच्या हाताला लावलेला जोर आणि आपल्या पडणाऱ्या शरीराच्या वजनाचा जोर यांचा एकाच वेळी एकाच दिशेने उपयोग करून घेतला तर जोडीदाराच्या शरीरावर [(क्ष + झ) वजनाचा जोर - (जोडीदाराची विरोध करण्याची शक्ति)] इतक्या जोराचा परिणाम होईल.



यासाठी कोणताही डाव करीत असतांना शक्तीतक्या त्या डावाला पोषक असणाऱ्या सर्व क्रिया एकसमयावच्छेदकरून एकाच दिशेने झाल्या पाहिजेत, हीच मुख्य ध्यानांत ठेवण्याजोगी गोष्ट आहे. अर्धे कच्चे होणारे डाव वरील तत्त्वाकडे दुर्लक्ष केल्यामुळेच होतात.

जोडीदार जर ठेंगणा असेल तर त्याच्या पायाला आपल्या पायाची अटक न लावता त्याच्या कमरेजवळ आपल्या मांडीची अट लावून त्याची कमर हा 'मध्यबिंदु' अगर 'टेंकू' कल्पून त्याभोंवतीं जोडीदाराचे शरीर फिरवून पाडणे फार सोपे जाते व अशा रीतीने केलेली टांग फार सौकरदार होते.

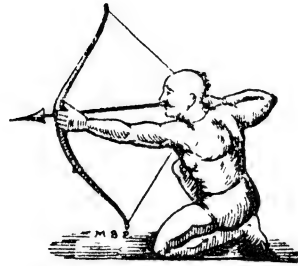
(७) उखाडीवरील काट :-

जर तुम्हांला, जोडीदाराने पाठीमागून उचलून, तुमच्यावर उखाड केली तर आकृति नं. ४२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' ह्या ठिकाणी तुम्ही आपला उजवा पाय लावावा. असे केले म्हणजे जोडीदार तुम्हांला जास्त उचलू शकणार नाही व तो कंटाळून तुम्हांला खाली करीपर्यंत त्याच्या पोटावर बसून तुम्हांला विसावा

+ 'ईकन्स्मिट्' पृष्ठ ६६, 'मिरजकर' पृष्ठ ८३, 'सप्रे' व पृष्ठे २७०-२७२, 'अनसारी' पृष्ठ ६४, 'लिओनार्ड' पृष्ठ ४९ आणि 'रोस्विस्को' पृष्ठ ३३ पहा.

घेण्यास अवसर सांपडेल. नंतर ज्यावेळी तो तुम्हांला खाली येऊं देऊन, पाय टेकण्याची संधि देतो त्यावेळेस तुम्ही आपला डावा पाय जमिनीवर टेकल्या-बरोबर जोडीदाराच्या पायाला उजव्या पायाची अटक लावून वर सांगितल्याप्रमाणे टांग मारून तोड+ करावी.

तेढीपकडींत आणि तिच्या निरनिराळ्या प्रकारांत पायाचा चवडा (Dorsum of the foot) वेताला लागतो आणि असा चवडा लावून त्या भागाला जी एक विशिष्ट प्रकारची संवय लागते त्याच संवयीचा वरील सातही उपयोगांमध्ये (Applications) फायदा करून घेतलेला आहे असे आढळून येईल.



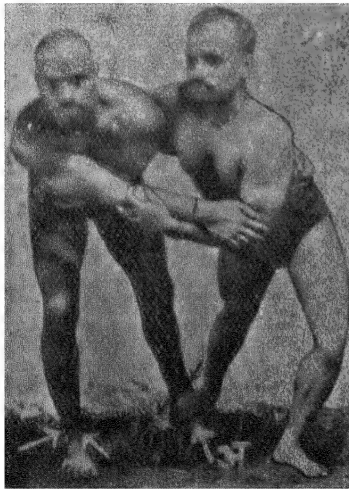


वेताच्या मळखांबाचा कुर्तीत होणारा उपयोग.

साध्या पक्कडीचे ७ उपयोग.

(१) विषम पवित्रे-मागे पाय काढणे; (२) सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे; (३) विषम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे; (४) विषम पवित्रे-आंत पाय काढणे; (५) विषम पवित्रे-आंत पाय काढणे; (६) सम पवित्रे-मागून पाय काढणे; (७) घिस्सा;

(१) विषम पवित्रे-मागे पाय काढणे.

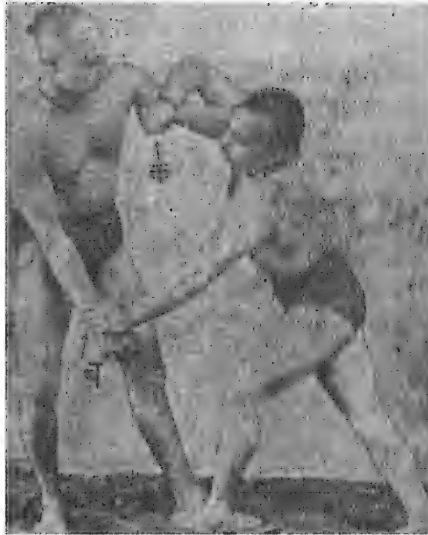


आ.]विषम पवित्रे-मागे पायकाढणे[४३

अशी कल्पना करा की, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, दोघेही एकमेकां-
शेजारी उभे आहा; व तुमच्या जोडी-
दाराचा डावा हात तुमच्या पाठीवर आहे.
आणि तुमचा उजवा हात त्या हातावरून
त्याच्या खंकिंतून पोटावर गेलेला आहे.
अशा स्थितीत तुम्ही आपल्या डाव्या
हाताने जोडीदाराचा उजवा हात कोंपरा-
पार्शी घेऊन आकृति नं. ४३ मध्ये 'अ'
या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे तुमचा
उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या
पायाच्या घोट्यांना लावावा. नंतर जोडी-
दाराचा डावा पाय जमिनीपासून किंचित
वर उचलून मागे उडवावा व असे

करतांना, तुमच्या उजव्या हातानें जोडीदाराच्या डाव्या खांद्याला अशा रीतीनें खाली झटका मारावा कीं, त्याचा डावा खादा तुमच्या डाव्या पायाच्या टांचेकडे येईल. अशा रीतीनें झटका मारीत असतांना जोडीदाराचा उजवा हात तुमच्या डाव्या हातानें त्याच दिशेनें जोरानें ओढावा. वरील सर्व क्रिया एकाच वेळीं झटक्यानें कराव्यात म्हणजे जोडीदार जरी पडला नाहीं तरी त्याला निदान खाली घेण्यास तरी कांहींच हरकत पडत नाहीं.

(२) सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणें.*



आ. नं.]

सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणें.

[४४

आकृति नं. ४४ आणि ४५ यांवरून, जेव्हां दोन गडी एकमेकांसमोर उभे असतात, त्यावेळीं पायांनं पाय काढण्याची रीत दाखवितात. ४४व्या आकृतीत डाव्या बाजूला तुमचा जोडीदार, त्याचा डावा हात तुमच्या उजव्या खांद्यावर

टाकून उभा आहे; आणि आकृति नं. ४४ मध्ये 'ब' या ठिकाणी दाखविल्या-
प्रमाणे तुम्ही आपल्या डाव्या हाताचे मनगट धरले आहे व 'क' या ठिकाणी
दाखविल्याप्रमाणे तुम्ही आपल्या उजव्या हाताने जोडीदाराचा डावा दंड धरला
आहे. अशा स्थितीत, तुम्ही आपला डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या चवऱ्याला
आकृति नं. ४४ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे लावून, जोडीदाराचा डावा
पाय किंचित् वर उचलून मागे सारावा. अशा रीतीने पाय मागीत असतांना



आ. नं.] सम पवित्रे-बाहेर पाय काढणे. [४५

जोडीदाराचा उजवा हात साधारणपणे वर्तुलाकृतिदिशेने तुमच्या उजव्या पायाच्या
टांचेकडे येईल अशा रीतीने ओढावा व त्याच वेळी तुमच्या उजव्या हाताने
जोडीदाराचा डावा दंड त्याच दिशेने रेटावा. अशा रीतीने रेटीत असतांना तुम्ही
आपली मान जोडीदाराच्या हाताखालून काढून घेण्याची विशेष चलाखी करावी.

मान काढून घेण्याकरितां तुमच्या उजव्या हातानें त्याचा डावा हात किंचित् वर उचलून तुम्हीं स्वतः खालीं वांकून मान फिरवून काढून घ्यावी. मान काढून घेतल्या नंतर त्याला दिलेल्या झटक्यासुद्धें त्याचे सर्व शरीर त्याच्या उजव्या पायावर तोलणें भाग पडेल; व त्याचा तोल संभाळण्याकरितां त्याला आपले दोन्ही हात जमिनीवर टेंकण्याची पाळी येईल. अशा रीतीनें त्याचे हात जमिनीवर टेंकले गेले म्हणजे त्याच्या पाठीवर जाऊन पाठीमागून धरण्यास व त्यानंतरचे डाव करण्यास सोपें जातें. वरील तिन्ही क्रिया म्हणजे,—जोडीदाराचा डावा पाय आपल्या डाव्या पायानें उचलून मागें ढकलणें, जोडीदाराचे दोन्ही हात वर्तुलाकृतिदिशेनें उजव्या पायाच्या टांचेकडे ओढणें आणि असें करित असतांना खालीं वांकून जोडीदाराच्या डाव्या हाताखालून आपली मान काढून घेणें—ह्या तिन्ही क्रिया एककालीन व्हावयास पाहिजेत. पहिल्या क्रियेच्या योगानें जोडीदाराचा समतोल-पणा नाहीसा होतो. दुसरी क्रिया पहिल्या क्रियेला पोषक म्हणून उपयोगी पडते आणि तिसऱ्या क्रियेनें जोडीदाराच्या मिठीतून आपली मान सोडविली जाऊन तो जमिनीवर हात टेंकीत असतां त्याच्या पाठीवर जाऊन त्याला मागें धरणें सोपें जातें.

(३) सम पवित्रे—बाहेर पाय काढणें.

आकृति नं. ४५ मध्ये तुम्हीं आपल्या डाव्या हातानें जोडीदाराच्या मानेची उजवी बाजू धरलेली आहे; व तुम्हीं समोरासमोर उभे असून जोडीदारानें ' क ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें त्याच्या डाव्या हातानें तुमची मान धरली आहे व उजव्या हातानें तुमचा डावा हात त्यानें आपल्या उजव्या हातानें ' ब ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें धरला आहे. अशा वेळीं तुम्हीं आपला डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या चवळ्याला ' अ ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें लावून किंचित् वर उचलून मागें सारावा व त्याचे मागील उपयोगांत सांगितल्याप्रमाणें तुम्हीं आपली मान जोडीदाराच्या हाताखालून काढून घेऊन जोडीदाराचा डावा देड आणि उजव्या बाजूची मान यांना मागें सांगितल्याप्रमाणें उजव्या पायाच्या टांचेकडे झटका द्यावा. असें केल्यास तुम्हांला सहज रीतीनें जोडीदाराला पाठी-मागून धरतां येईल.

(४) विषम पवित्रे—आंत पाय काढणें.

आपला तळपाय आकृति नं. ४६ आणि ४८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें टांचेला मागून लावून जोडीदाराचा पाय काढणें फार सोपें जातें. आकृति नं. ४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें जेव्हां तुम्हीं व तुमचा जोडीदार समोरासमोर उभें असाल, तेव्हां आकृति नं. ४६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें तुमचा उजवा तळपाय जोडी-



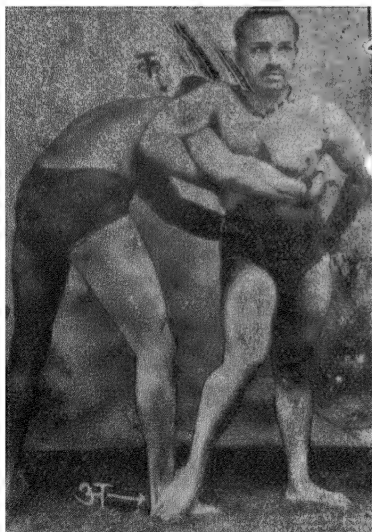
आ. नं.] विषम पवित्रे—आंत [४६ आ. नं.] विषम पवित्रे—आंत [४७
पाय काढणें. पाय काढणें.

दाराच्या डाव्या पायाच्या चवड्याला 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें लावावा; व जोडीदाराचा डावा पाय किंचित् वर उचलून त्याच्या उजव्या पायाकडे जोरानें आंतमध्ये सारावा व जोडीदाराचा डावा दंड व उजवें मनगट अशा रीतीनें मागे सारावें की, त्याचा डावा खांदा तुमच्या उजव्या बाजूनें तुमच्या मागे येऊन जमिनीला लागेल. अशा रीतीनें मागे ढकलतांना, तुम्हां आपला उजवा पाय

जमिनीवर टेंकून त्यावर तुमच्या जोडीदाराच्या बरोबर फिरावें म्हणजे जोडीदार पडतां पडता त्याच्या पाठोपाठ जाऊन त्याच्या छातीवर बसण्यास सुलभ जातें. शक्य तितक्या सर्व क्रिया एककालीन करण्याकडे दुर्लक्ष करूं नये.

(५) विषम पवित्रे—आंत पाय काढणें.

मागील प्रकारांमध्ये तुम्हीं आपली दृष्टी ज्या दिशेनें गडयाला जोर लावीत आहांत त्याच दिशेकडे ठेवावी. नाहींतर लावलेला जोर तितक्या प्रमाणांत उपयोगी पडत नाहीं. आकृति न. ४७ मध्ये दाखविलेल्या स्थितीत तुम्हीं आपला उजवा तळराय जोडीदाराच्या टांचेला मागून ' अ ' या ठिकाणीं लावून जोडीदाराचा पाय काढावा. असा पाय काढताना जोडीदाराचा डावा हात, तुमचा उजवा खादा आणि मान यांत दाबून धरून तुमच्या उजव्या हाताची मूठ जोडीदाराच्या उजव्या जबड्याला ' क ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें लावावी



व जोडीदाराची मान पाठीमागून तुमच्या डाव्या पायाकडे येईल अशा रीतीनें ढकलावी व तुमच्या डाव्या हातानें ' ब ' या ठिकाणीं जोडीदाराच्या उजव्या हाताला जोर लावून तोहि त्याच दिशेनें ढकलावा.

(६) सम पवित्रे—मागून पाय काढणें. +

ज्या वेळेस तुमचा जोडीदार तुम्हांला एका बाजूनें पाठीमागून धरतो अगर ज्यावेळेस तुम्हीं खडाः

+ 'शेल्विस्को' पृष्ठ ५६ पहा.

÷ 'मिरजकर' पृष्ठे २३८, २६९

'सप्रे, ब' पृष्ठे ११२-२३२,

'अनसारी' पृष्ठ १२८ आणि

'लिओनार्ड' पृष्ठ १३३ पहा.

आ. नं.] सम पवित्रे—मागून पाय [४८
काढणें.

दसरंग करूं शकाल अशी स्थिति असते, त्यावेळेस खालीलप्रमाणे फार चांगल्या रीतीने मागून पाय काढतां येतो. तुमच्या जोडीदाराचा डावा हात आकृति नं. ४८ मध्ये 'ब' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे ओढण्याचा बहाणा करा. अशा बहाण्यामुळे तुमचा जोडीदार विरुद्ध दिशेला जोर लावील. नंतर तुमच्या उजव्या हाताने 'क' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे खांकेमध्ये जोडीदाराचा डावा दंड धरून 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे तुम्ही आपला उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या चवड्याला लावा; व तो किंचित् वर उचलून आंत सारा. चवडा आंत सारीत असतांना तुमच्या उजव्या हाताने जोडीदाराचा धरलेला डावा हात तुमच्या डाव्या पायाच्या टाचेकडे पुढून येईल अशा रीतीने जमिनीकडे खाली ओढावा. अशा रीतीने ओढतांना मागे टागेमध्ये दिलेल्या माहितीप्रमाणे तुम्ही आपला स्वतःचा तोलही त्याच दिशेने घालविण्यास विसरूं नये; व असा तोल घालवितांना तुम्ही आपली दृष्टीदेखील त्याच दिशेने पाठीकडे ठेवावी. उजवा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या पायाच्या चवड्याला लावल्याने जोडीदाराला तो पाय हालवितां येत नाही व तो ओढला जात असतांना त्याला आपले पाय बदलून त्याला आपला तोल सांवरण्याला संधि मिळत नाही. ज्यावेळेस तुम्ही 'ब' या ठिकाणी जोडीदाराचा डावा हात धरून ओढण्याचा बहाणा करता, त्यावेळेस जोडीदार आपला झोंक मागे ठेवतो व त्याच वेळीं तुमचा लावलेला उजवा तळपाय टेंकूवजा उपयोगी पडून गड्याच्या मागे असलेल्या झोंकाचा फायदा घेऊन त्याला त्याच दिशेने ओढण्यास मदत होते. वर सांगितल्याप्रमाणे जर जोडीदाराला जोराचा झटका देऊन योग्य त्या दिशेने ओढले तर तो चारीमुंडे चीत होण्यास फारसा विलंब लागत नाही.

(७) घिस्सा:— *

अशी कल्पना करा की, तुम्ही आणि तुमचा जोडीदार, दोघेहि, गुडघे टेंकून जमिनीवर बसलेले आहांत, आणि तुमच्या जोडीदाराने स्वतःचीं कोंपरे जमिनीवर टेंकली असून तुम्ही आपला उजवा हात त्याच्या पाठीवरून उजव्या मांडीला जांघेनजीक लावलेला आहे व डावा हात जोडीदाराच्या डाव्या दंडावर ठेवलेला

* 'मिरजकर' पृष्ठे १५९, १६५, १६७, १७०, १७४, १७८, २५९, २६३. 'सप्रे, ब' पृष्ठे ३०२-३०७, 'अनसारी' पृष्ठे ६७, ७७, ८१, ८२, ८३ पहा

आहे. अशा स्थितीत घिस्सा हा डाव करणे फारच हितावह असते; आणि अशा रीतीने घिस्सा करतांना डाव्या हाताच्या मदतीला जर तुम्ही डावा तळपाय जोडीदाराच्या डाव्या कोंपराला लावला तर घिस्सा फारच उत्कृष्ट रीतीने साधतो. घिस्सा करतांना एवढे मात्र ध्यानांत ठेवावे की, तुम्ही आपल्या गुडघ्यावरती, शरीर तोलून आकृति नं. ४९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आपले ढुंगण जमिनीपासून वर उचलून घिस्सा करावा. घिस्सा करतांना जोडीदाराचे डावे कोंपर त्याच्या बैबीला लागेल इतके आंत सारले जावे, व नंतर तुम्ही आपल्या उजव्या हाताने जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला ताण देऊन आपले ढुंगण जमिनीवर जोराने मागे टेंकून तुमच्या पाठीकडे तुमचे तोंड होईल अशा रीतीने जोडीदा-



आ. नं.]

घिस्सा.

[५०

राचा उजवा पाय तुमच्या उजव्या हाताबरोबर घेऊन जमिनीवर पालथे पडावे. वरील सर्व क्रिया जर एकदम झाल्या तर घिस्सा फार चांगला साधतो. या डावांत तळपायाचा, कोंपर आंत ढकलण्याकडे फार चांगला उपयोग होतो.

वर दिलेला साध्या पकडीचा उपयोग कुस्तीत फार महत्त्वाचा आहे; व या दृष्टीने तो घटविण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे. हा डाव कुस्तीत पुष्कळ वेळां केलेला आढळून येतो. परंतु शेकडा ९९ प्रसंगी वर सांगितल्याप्रमाणे ध्यावयाला पाहिजे तशी काळजी घेतली जात नाही; व त्यामुळे डाव साधला जात नाही; परंतु जर वर लिहिल्याप्रमाणे योग्य खबरदारी घेतली, तर डाव साधलाच पाहिजे असा अनुभव आहे.



उड्या १६ ते ५२.

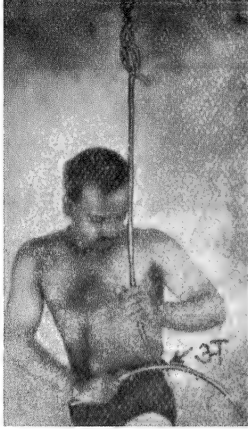
(अ) कटिपकड-उड्या-१६-२०. (आ) रिकेबपकड-उड्या २१-२८.
 (इ) दुंगणी-उड्या २९-३०. (ई) सुपलीपकड-उड्या ३१-३४.
 (उ) एकहाती-हात सुलटा-उड्या ३५-३६. (ऊ) दोनहाती
 बगली-उड्या ३७-३८. (ऋ) एकहाती बगली-उड्या ३९-४०.
 (ॠ) एकहाती-हात उलटा-उडी ४१. (ऌ) गुरुपकड-उड्या ४२-४३.
 (ॡ) ताजवा अथवा बजरंगी-उड्या ४४-४५. (ए) बाघळी-उडी ४६.
 (ऐ) गवराई-उडी ४७. (ओ) पद्मासनपकड-उडी ४८. (औ)
 रिकेबपकड, रिकेबीचा पाय वेताला लावणें-उड्या ४९-५१. (अं)
 घोडा-उडी ५२.

उडी १६ वी.

कटिपकड:-साधा पाय.

कटिपकड ही एक अगदी सोपी उडी आहे. आकृति नं. ५० मध्ये दाखवि-
 ल्याप्रमाणे कमरेभोंवतीं वेत घरून उभें राहावें; मात्र, वेताचे लोंबतें टोंक,
 वरून येणारा वेताचा भाग आणि तुमचें शरीर यांमधून ओवून घेऊं नये.
 तसें ओवून घेतल्यास वेताचा तिढा कमरेभोंवतीं पडण्याऐवजी, उडी मारून पाय
 वर नेले असतां, तो तिढा अजीबात सुटून जाईल. नंतर डाव्या हातानें आकृति
 नं. ५० मधील 'अ' याठिकाणी त्या हाताचा आंगठा, कमर आणि वेत
 यांमधून घालून वेताचा वळसा कमरेला पक्का बसेल अशा रीतीनें वेत घरावा.
 याप्रमाणें वेत घरल्यानंतर उजव्या हातानें वेत छातीजवळ घरून त्या हातावर

आपलें शरीर तोलून वर उचलावें; मात्र डाव्या हातानें घरलेला वेत तसाच धरून ठेवावा. नंतर आकृति नं. ५१ मधील 'अवडू' या दिशेने उजवा पाय वर नेऊन वेताला बसवावा. तसा पाय नेल्यानंतर अकृति नं. ५२ मध्ये दाखविल्या-



प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ५० मध्ये प्रारंभीच्या स्थितीत वेताचें मोकळें टोंक 'अ' ह्या ठिकाणी बाहेरून असलेलें दिसून येईल व आकृति नं. ५२ मध्ये तेंच टोंक, 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें वेत आणि कमर यांच्यामध्ये असलेलें आढळून येईल. आकृति नं. ५२ मध्ये 'ब' या ठिकाणी उजवा पाय वेताला 'साधा' लावलेला आहे, म्हणून त्या उडीला 'कटिपक्कड साधा पाय' असें म्हणतात. जरूर पडल्यास, कमरेभोंवतालचा वेताचा वळसा पक्का बसण्यासाठी, वेताचें सुटें टोंक ओढावें.

उडी १७ बी.

आ. नं.] कटिपक्कड. [५०

कटिपक्कड-साधा पाय-पाय दुमडणें.

आकृति नं. ५२ मधील उजव्या पायाची वेताची बांध, 'ब' पासून 'क' पर्यंत सोडवून घेऊन तो पाय गुडघ्यांत 'क' या ठिकाणी दुमडावा. या उडीमुळे 'गुरुपक्कड' * गवराई वाघळी वगैरे उड्यांमध्ये, गुडघ्याच्या लवणीस जरूर लागणारे वळण आपोआप मिळतें.

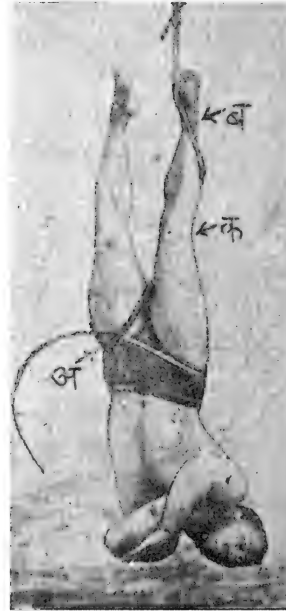
उडी १८ बी.

कटिपक्कड-तेढा पाय.

१६ व्या उडीत सांगितल्याप्रमाणें उभे राहून आकृति नं. ५१ मध्ये दाख-

* 'सप्रे अ' पान १११ वर अशाच प्रकारच्या, साध्या पुरलेल्या मल्ल-खांबावरील उडीबद्दल माहिती वाचा.

विल्याप्रमाणें 'अकडफ' या रेषेच्या दिशेने उजवा पाय वर नेऊन वेताला लावला असतां तो तेव्हा पायाप्रमाणें बसेल व आकृति नं. ५३ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. कमरेभोंवतालच्या वेताचा वळसा पक्का बसण्यासाठी जरूर पडल्यास वेताचे सुटें टोंक चांगले ओढून घ्यावे.



आ. नं.] कटिपक्कड [५१
प्रारंभाची स्थिति. (उडी १६वी)

आ. नं.] कटिपक्कड [५२
शेवटची स्थिति. (उडी १६ वी)

उडी १९ वी.

कटिपक्कड-तेढा पाय-पाय दुमडणें.

आकृति नं. ५३ मधील 'ब' पासून 'क' पर्यंतची वेताची बांध सोडवून

गुड्याच्या लवणीत पाय बांकवावा. अशा रीतीने पाय बांकविल्याने गवराई, बाघळी, गुरुपक्कड वगैरे उड्यांत फार उपयोग होतो.



- आ. नं.] कटिपक्कड [५३
शेवटची स्थिति. (उडी. १८ वी)

आ. नं.] कटिपक्कड [५४
शेवटची स्थिति. (उडी १९ वी)

उडी २० वी.

कटिपक्कड-लॉबकाळणे.

या उडीतील शरीराची शेवटची स्थिति आकृति नं. ५४ मध्ये दाखविल्या-
प्रमाणे बनते. ही उडी दिसण्यांत फार अवघड वाटते परंतु करण्यास फार सोपी
आहे. या उडीची प्रारंभाची स्थिति उडी नं. १८ प्रमाणेच आहे. नंतर पाय

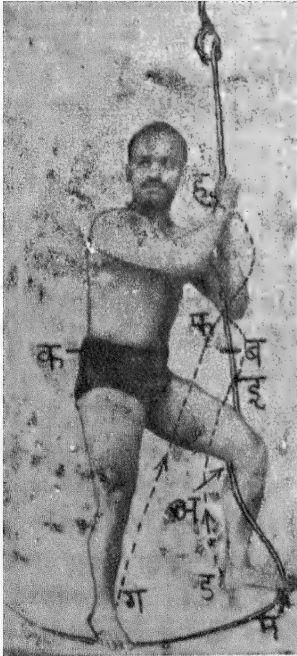
वर उचलून डोकें खाली न्यावें व तेढीचा पाय लावण्याकरितां जसा पाय न्यावा लागतो त्याप्रमाणेंच पाय वर नेऊन आकृति नं. ५४ मधील स्थिति येण्याचें वेळीं दोन्ही मांडया पोटाळगत दुमडून ध्याव्या.

उडी २१ वी.

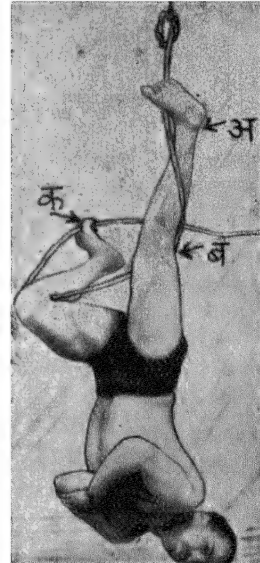
उच्चा २१-२८ मध्ये शरीराचे 'Abdominal muscles' नांवाचे स्नायू तयार होतात.

रिकेबपकड-साधा पाय-वेत बाहेरून.

आकृति नं. ५५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पोटरिली वळसा घेऊन 'म' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें डाव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का

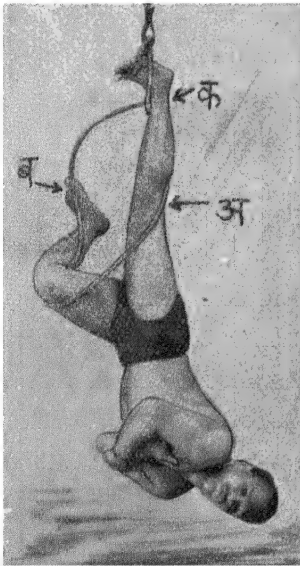


आ. नं.] रिकेबपकड [५५
सुरवातीची स्थिति. (उडी २१वी)



आ. नं.] रिकेबपकड [५६
अखेरची स्थिति (उडी २१वी)

धरावा. अशा स्थितीत वरून आलेला वेताचा भाग, डाव्या मांडीच्या बाहेरील बाजूने घेऊन गुडघ्याच्या लवणीतून आंत आलेला आहे व नंतर पोटीच्या बाजूने घेऊन आंगठ्यांत धरलेला आहे. वरून येणारा वेत मांडीच्या बाहेरून आहे हे ध्यानांत ठेवावे. नंतर दोन्ही हातांवर शरीर तोलून उजवा पाय वेताला साधा लावावा; म्हणजे आकृति नं. ५६ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीत 'अ' या ठिकाणी उजवा पाय साधा लावलेला आहे. आकृति नं. ५६ मध्ये 'क' या ठिकाणी पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का धरण्याकडे विशेष लक्ष द्यावे.



उडी २२ वी.

रिकेबपकड-वेत बाहेरून-साधा पाय गुडघ्यांत-पाय दुमडणे.

२१ वी उडी झाल्यानंतर आकृति नं. ५६ मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची वेताची बांध सोडवून उजवा पाय गुडघ्याच्या लवणीत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीने दुमडावा.

उडी २३ वी.

रिकेबपकड-तेढा पाय-वेत बाहेरून.

या उडीची प्रारंभाची स्थिति २१ व्या उडीप्रमाणेच आहे. नंतर आकृति नं. ५५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'गफह' या दिशेने उजवा पाय वर नेला असता तो वेताला तेढ्या पायाप्रमाणे लागेल; व आकृति नं. ५७ प्रमाणे शरीराची स्थिति होईल. त्या आकृतीत 'क' ह्या ठिकाणी 'तेढा' पाय लावलेला

आ. नं.] रिकेबपकड [५७ आहे. 'ब' ह्या ठिकाणी आंगठ्यामध्ये वेत शेवटची स्थिति. (उडी २३वी) पक्का धरण्याकडे लक्ष द्यावे. अशा रीतीने तेढा पाय लावण्याकरिता आकृति नं. ५५ मध्ये 'क' ह्या ठिकाणी दाखविला जाणारा उजव्या कमरेचा भाग वेताला त्याच आकृतीत 'ब' ह्या ठिकाणी

८ वें.]

रिकेब पकड.

[९३]

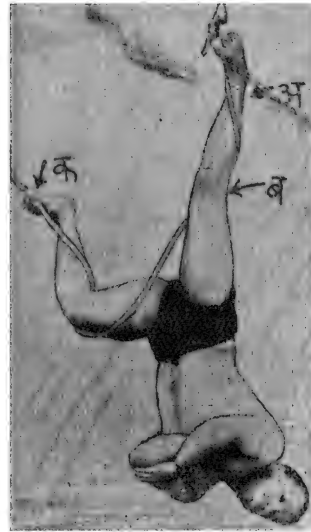
दाखविलेल्या जागी लागेल अशा रीतीने शरीर फिरवून उजवा पाय वर नेला म्हणजे तो पाय 'तेढा' लावण्यास फारच सोपे जाते.

उढी २४ वी.

रिकेबपकड-वेत बाहेरून-तेढा पाय-पाय दुमडणें.

२३ वी उढी केल्यानंतर आकृति नं. ५७ मधील 'क' पासून 'अ' पर्ये-

तची वेताची बांध सोडवून उजाव पाय गुडघ्याच्या लवणीत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीने दुमडावा.



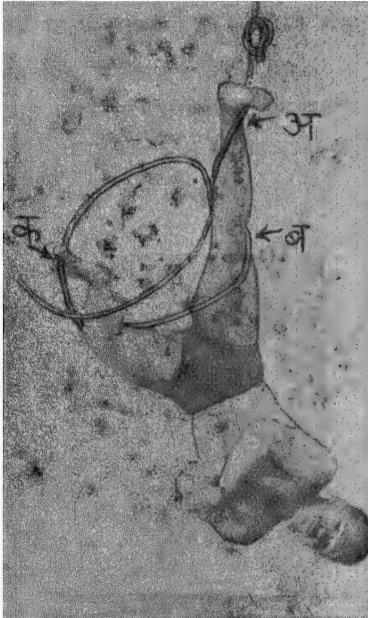
आ. नं.] रिकेब पकड. [५८
प्रारंभाची स्थिति.

आ. नं.] रिकेब पकड. [५९
शेपटची स्थिति.

उडी २५ वी.

रिकेबपक्कड-साधा पाय-वेत आंतून.

आकृति नं. ५८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे प्रथम वरून येणारा वेत डाव्या



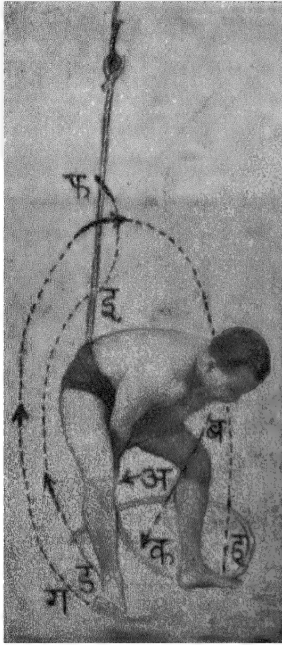
मांडीच्या आंतून घेऊन गुड-
ध्याच्या लवणीत बाहेरील बाजूस
काढावा, व नंतर पोटराच्या
बाहेरील बाजूने आणून डाव्या
पायाच्या आगळ्यांत घरावा. नंतर
दोन्ही हातांवर शरीर तोळून
उजवा पाय वेताला साधा बस-
वावा म्हणजे आकृति नं. ५९
प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून
येईल. आकृति नं. ५५ मध्ये
'अ' ह्या ठिकाणी वेत लवणीतून
आंत येत आहे व आकृति नं.
५८ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी
वेत गुडध्याच्या लवणीतून बाहेर
जात आहे, हे पक्के ध्यानांत ठेवावे.
आकृति नं. ५९ मध्ये 'अ'
ह्या ठिकाणी वेताला 'साधा' पाय
लावलेला आहे.

आ. नं.] रिकेब पक्कड शेवटची [६०
स्थिति.

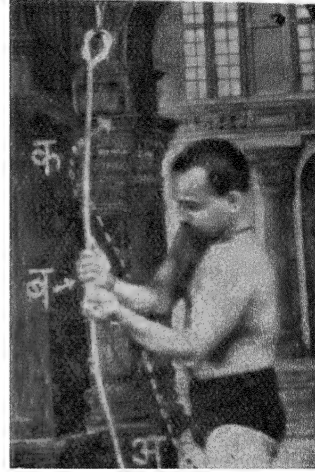
उडी २६ वी.

रिकेबपक्कड-साधा पाय-वेत आंतून-पाय दुमडणे.

उडी २५ वी झाल्यानंतर, आकृति नं. ५९ मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंत-
ची वेताची बांध सोडवून उजवा पाय गुडध्याच्या लवणीत वेत पक्का दाबला
जाईल अशा रीतीने दुमडावा.



आ. नं.] डुंगणी [६१
प्रारंभाची स्थिति.



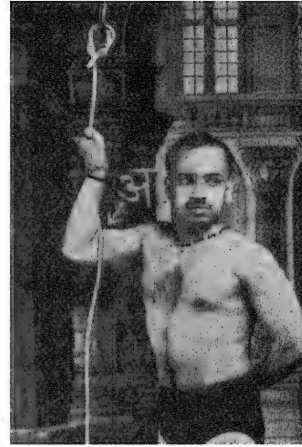
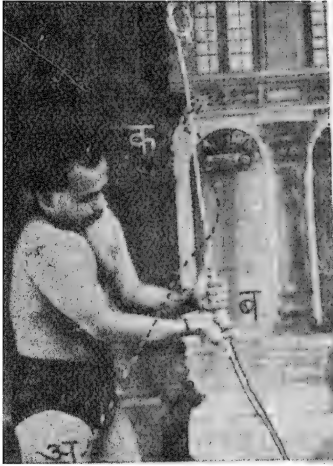
आ. नं.] सुपली पकड (सुलटी) [६२
प्रारंभाची स्थिति.

उडी २७ बी.

रिकेबपकड-तेढा पाय-वेत आंतून.

या उडीची प्रारंभाची स्थिति आकृति नं. ५८ प्रमाणे आहे. नंतर त्या आकृतीतील 'गफ' ह्या दिशेने दाखविल्याप्रमाणे उजवा पाय वर नेऊन वेताला 'तेढा' बसवावा. अशा रीतीने पाय बसविण्यासाठी जर त्या आकृतीतील 'क' ह्या ठिकाणी दाखविलेला उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'ब' ह्या ठिकाणी लागेल

अशा रीतीने शरीर फिरवून उजवा पाय वर नेला तर तो पाय तेढा बसविण्यास सोपे जाईल, व आकृति नं. ६० प्रमाणे 'अ' ह्या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे वेताला पाय लागल्याचे दिसून येईल. आकृति नं. ६० मधील 'क' ह्या ठिकाणी पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का दाबून घरावा.



आ. नं.] सुपली पकड [६३
प्रारंभाची स्थिति.

आ. नं.] एकहाती [६४
प्रारंभाची स्थिति.

उडी २८ वी.

रिकेबपकड -तेढा पाय-वेत आंतून- पाय दुमडण.

आकृति नं. ६० मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची बांध सोडवून उजवा पाय 'ब' या ठिकाणी गुडघ्यांच्या लवणींत वेत पक्का दाबला जाईल अशा रीतीने दुमडावा.

उडी २९ वी.

*ढुंगणी पाय काढणें.

आकृति नं. ६१ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत घरावा. नंतर डाव्या पायावर सर्व तोल संभाळून आकृति नं. ६१ मधील 'गफबह' या रेषेनें दाखविल्याप्रमाणें उजवा पाय वर उचलून काढण्याचा प्रयत्न करावा. असें करतांना, मान खालीं वांकविली व डाव्या पायाच्या बोटांवर जरूर त्यावेळीं फिरलें म्हणजे पाय काढण्यास सोपें जातें. 'ग' पासून 'ह' पर्यंत पाय नेल्यानंतर पुन्हां तसेंच उलट दिशेनें 'ह' पासून 'ग' पर्यंत उजवा पाय नेण्याचा प्रयत्न करावा. ही उडी सोपी दिसते परंतु अवघड आहे.

उडी ३० वी.

ढुंगणी—पाय लावणें.

या उडीतील प्रारंभाची स्थिति आकृति नं. ६१ प्रमाणेंच आहे. नंतर 'बक' या दिशेनें डोकें खालीं नेऊन उजवा पाय 'डइफ' या रेषेच्या दिशेनें नेऊन 'साध्या' पायाप्रमाणें वेताला लावावा.

उडी ३१ वी.

+सुपलीपकड-तेढा पाय-सुलटी उडी.

या उडीमुलें "Supinator व Flexors" हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६२ मधील 'ब' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत घरावा. त्या आकृतीत उजव्या हाताचा आंगठा वर आहे व डाव्या हाताचा आंगठा जमिनीकडे आहे. तसेंच तुमचा डावा पवित्रा पुढें आहे. अशा स्थितीत आकृति नं. ६२ मधील 'अक' या रेषेनें दाखविलेल्या दिशेनें उजवा पाय नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा.

* 'सप्रे, अ' पृष्ठ ८७ पहा.

+ 'सप्रे, अ' पृष्ठ ३६ पहा.

उडी ३२ वी.

सुपली पकड—साधा पाय—सुलटी उडी.

या उडीमुळे “Supinators व Flexors” हे स्नायू तयार होतात.

३१ व्या उडीप्रमाणे सर्व क्रिया कराव्या; परंतु उजवा पाय वेताला ‘साधा’ लावावा. अर्थातच उजवा पाय ‘अक’ ह्या रेवेच्या दिशेने वर जाणार नाही, हें उघड आहे.

उडी ३३ वी.

सुपली पकड—तेढा पाय—उलटी उडी.

या उडीमुळे “Pronators व Flexors” हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६३ मध्ये ‘ब’ या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत धरावा. या आकृतीत उजव्या हाताचा आंगठा जमिनीकडे आहे व डाव्या हाताचा आंगठा वर आहे. आकृति नं. ६२ आणि ६३ यांमध्ये हात कसेकसे धरले आहेत ते नीट ध्यानांत ठेवा. आकृति नं. ६३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत धरल्यानंतर तुमचा उजवा पाय ‘अक’ या रेवेच्या दिशेने वर नेऊन वेताला ‘तेढा’ लावावा. याही आकृतीत तुमचा डावा पवित्रा पुढे आहे.

उडी ३४ वी.

सुपलीपकड—साधा पाय—उलटी उडी.

या उडीमुळे “Pronators” हे स्नायू तयार होतात.

उडी नं. ३३ प्रमाणे हात धरून उजवा पाय वेताला ‘साधा’ लावावा.

उडी ३५ वी.

एकहाती*—हात सुलटा—साधा पाय.

या उडीमुळे “Pronators” हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६४ मध्ये ‘अ’ या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे हाताला बळसा घेऊन वेत धरावा; व उजवा पाय वेताला ‘साधा’ लावावा. या आकृतीत तुमचा उजवा पवित्रा पुढे आहे, हें ध्यानांत ठेवावे.

*‘सप्रे, अ’ पृष्ठ ४४ पहा.

उडी ३६ बी.

एकहाती—हात सुलटा—तेढा पाय.

३५ व्या उडीप्रमाणें हात धरून उजवा पाय वेताला 'तेढा' लावावा.

उडी ३७ बी.

दोनहाती बगली+—तेढा पाय.

या उडीमुळें " Pronators व Extensors of the upper extremity " हे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें 'क' ह्या ठिकाणीं उजव्या हातानें व 'ड' या ठिकाणीं डाव्या हातानें वेत धरून बाणाच्या दिशेनें डोकें जमिनीकडे खाली नेऊन दोन्ही पाय मागून वर उचलावेत, व उजवा पाय 'अब' या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. ज्या वेळेस उजव्या बगलेमधून वेत घेऊन आकृति नं. ६५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें तो हातानें धरलेला असतो त्यावेळेस तुमचा उजवा पाय मागे असतो व डावा पवित्रा पुढें असतो, हे ध्यानांत ठेवावें.

उडी ३८ बी.

दोनहाती बगली—साधा पाय.

३७ व्या उडीप्रमाणें दोन्ही हातांनीं वेत धरून उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा. ही उडी मागील उडीपेक्षां जराशी जास्त कठीण आहे.

उडी ३९ बी.

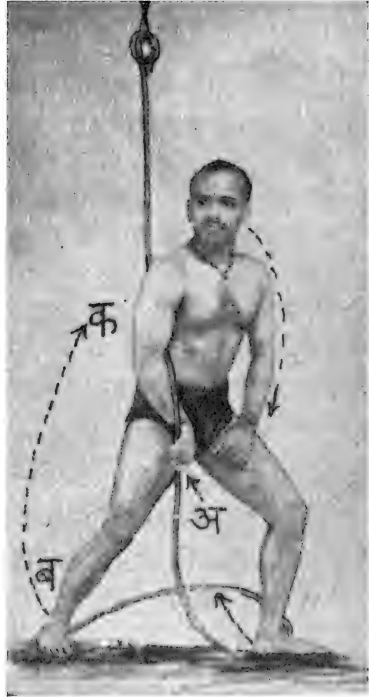
एकहाती बगली*—तेढा पाय.

आकृति नं. ६६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें उजव्या बगलेमधून वेत घेऊन तो 'अ' या ठिकाणीं उजव्या हातानें धरावा. नंतर बाणाच्या दिशेनें डोकें खाली जमिनीकडे नेऊन पाय मागून वर उचलावेत व उजवा पाय 'बक' या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. या उडीत वेत उजव्या बगलेमधून घेऊन उजव्या हातानें

+ 'सप्रे, अ' पृष्ठ २२ पहा.

* 'सप्रे, अ' पृष्ठ ४६ पहा

घरलेळा आहे आणि तुमचा उजवा पाय मार्गे असून डावा पवित्रा पुढे आहे, हे ध्यानांत ठेवावे.



आ. नं.] दोनहाती बगली [६५
प्रारंभाची स्थिति.

आ. नं.] एकहाती बगली [६६
प्रारंभाची स्थिति.

उडी ४० बी.

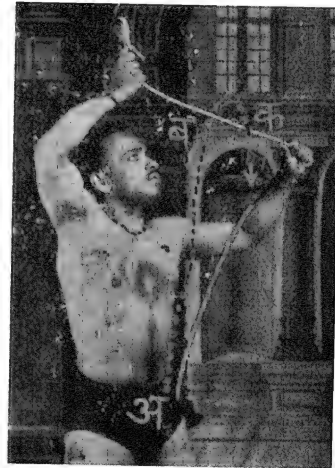
एकहाती बगली-साधा पाय.

३९ व्या उडीप्रमाणे हात धरून उजवा पाय वेताला 'साधा' लावावा.

उडी ४१ वी.

एकहाती-हात उलटा.

आकृति नं. ६७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' स्थाणिकाणी उजव्या हाताने वेत घरून तुमचा डावा पाय 'बकड' या रेखेच्या दिशेने वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. असा पाय लावतांना, तुमचे डोकें उजव्या बाजूने, बाणाच्या दिशेने पाठीमागून जमिनीकडे खाली नेले म्हणजे तुमचा डावा पाय वेताला 'तेढा' लावण्यास फार सोपे जाईल. या आकृतीत तुमचा उजवा पवित्रा पुढे आहे हें ध्यानांत ठेवावे. तसेंच तुमच्या उजव्या हाताचा आंगठा जमिनीकडे आहे हें विसरूं नये.



आ. नं.] एकहाती-हातउलटा [६७
प्रारंभाची स्थिति.

आ. नं.] गुरुपक्कड (उ. ४२) [६८
प्रारंभाची स्थिति.

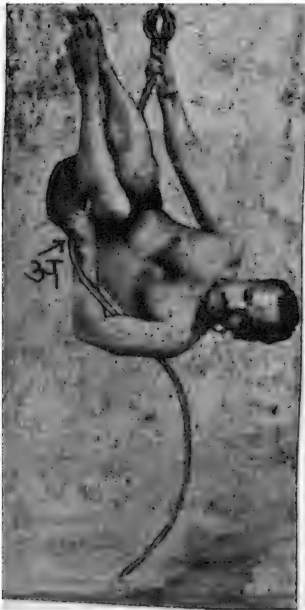
उडी ४२ वी.

दोन पायांची गुरुपक्कड.×

या उडीमुळे "Abdominal व Spinal Muscles" हे स्नायू तयार होतात.

×'सप्रे, अ' पृष्ठ १११ पहा

आकृति नं. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरावा. नंतर उजव्या हातावर सर्व शरीर तोळून दोन्ही पाय वर उचलवेत व आकृति नं. ६८ मधील 'अबक' या रेघेच्या दिशेने वेतामधून ओवून घ्यावेत, म्हणजे आकृति नं. ६९ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. नंतर दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या



आ. नं.] गुरु पकड (उ. ४२) [६९ आ. नं.] गुरु पकड (उ. ४२) [७० मधली स्थिति. शेंबटची स्थिति.

लवणीत वेत पक्का दाबून घरावा. विशेषतः डाव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणीत आकृति नं. ६९ मधील 'अ' या ठिकाणी (डावा हात पक्का घरून), वेत पक्का दाबावा व दोन्ही पायांत वेत पक्का सांपडल्याबद्दलची खात्री झाल्यानंतर दोन्ही हात वेताचे सोडून द्यावेत म्हणजे आकृति नं. ७० प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून

येईल. आकृति नं. ६८ मध्ये उजवा हात वेताला वर घरलेला आहे व आकृति नं. ६९ व ७० मध्ये उजवा पाय डाव्या पायाच्या वर आहे, इकडे लक्ष द्यावे.

उडी ४३ वी.

एका पायाची गुरुपकड.*

या उडीमुळे " Abdominal muscles " हे शरीराचे स्नायू तयार होतात.

आ. नं.]

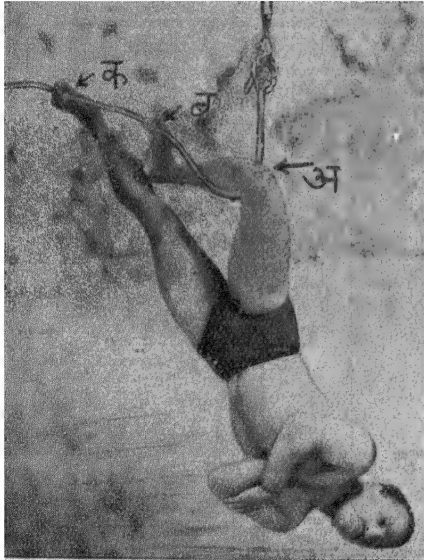
(उडी ४३) शेंवटची स्थिति (अ)



[७१

आ. नं.] (उडी ४३) शेंवटची [७२
स्थिति (ब)

४२ वी उडी चांगली घटल्यानंतर, तीच उडी दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणीत वेत दाबून धरून न करतां, एका पायाच्या गुडघ्याच्या लवणीत वेत दाबून धरून करण्याचा प्रयत्न करा. प्रथमदर्शनी ही उडी फार अवघड वाटेळ; तथापि खाली लिहिल्याप्रमाणे प्रयत्न केल्यास पुढे ती चांगली साधू लागेल. आकृति नं. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत धरून त्या आकृतीतील 'अबक' या रेवेच्या दिशेने उजवा पाय नेऊन त्या पायाच्या लवणीत आकृति नं. ७१ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या



लवणीत वेत पक्का दाबून धरून, उजव्या पायाच्या चवडा डाव्या पायाच्या पोटरीने चांगला दाबावा म्हणजे वेत दाबून बसण्यास बरीच मदत होईल. वेत गुडघ्याच्या लवणीत पक्का सांपडल्याबद्दल स्वतःची खात्री झाल्याशिवाय वेताचे हात सोडू नयेत.

अशा रीतीने वेत दाबून धरण्याची संवय झाल्यानंतर दुसऱ्या पायाची मदत न घेतां फक्त एकाच पायाने गुडघ्याच्या लवणीत वेत दाबण्याची संवय करावी. अशा रीतीने वेत दाबल्यावर

आ. नं.] दोन पायांचा ताजवा;
शेवटची स्थिति.

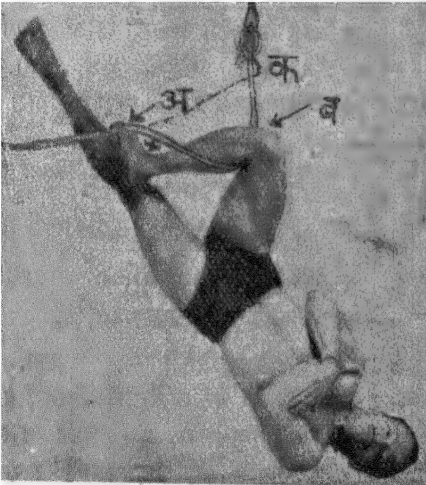
[७३ आकृति नं. ७२ प्रमाणे
शरीराची स्थिति दिसून

येईल. आकृति नं. ७१ व ७२ यामध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविलेली पायांची पकड फार घट्ट बसावी लागते.

उडी ४४ बी.

दोन पायांचा ताजवा अथवा बजरंगी.*

आकृति नं. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत धरून ४३ व्या उडीप्रमाणे उजवा पाय वेतांतून बाहेर काढावा. नंतर आकृति नं. ७३ मधील 'ब' या ठिकाणी उजव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत व त्याच आकृतीतील 'क' या ठिकाणी डाव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का घरावा. कधी कधी आकृति नं. ७३ मधील 'अ' या ठिकाणी असलेली वेताची अटक नाहीशी होते व त्यामुळे खाली पडण्याची पाळी येते. त्यासाठी गुडघ्याच्या लवणीत वेत पक्का राहावा ह्या हेतूने उजव्या पायाची टाच शक्य तितकी जमिनीकडे दावावी



म्हणजे उजव्या पायाच्या लवणीतून वेत निसटणार नाही. वेत दोन्ही पायांच्या बोटांमध्ये पक्का बसल्याबद्दल स्वतःची खात्री झाल्याशिवाय वेताचा उजवा हात सोडू नये.

उडी ४५ बी.

एकपायी ताजवा अथवा बजरंगी.

४४ व्या उडीत ज्याप्रमाणे दोन्ही पायांच्या आंगठ्यांत वेत धरलेला आहे त्याप्रमाणे तो दोन्ही पायांत

आ. नं.] एकपायी ताजवा; शेवटची स्थिति.

[७४ न घरांत फक्त उजव्याच पायाच्या आंगठ्यांत घरावा;

म्हणजे आकृति नं. ७४ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीतील 'अ' आणि 'ब' या ठिकाणच्या बांधी फार मजबूत असाव्या लागतात. ही उडी, नयनमनोहर अशा कांही उच्च्यांपैकी एक आहे.



उडी ४६ बी.

वाघळी:—

प्रथम ४५ वी उडी केल्यानंतर डावा पाय आकृति नं. ७५ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे वेताला लावावा. 'ब' या ठिकाणची पकड चांगली मजबूत असावी व 'क' ह्या ठिकाणी उजव्या पायाच्या टांचेला खाली दाब दिला म्हणजे बांध चांगली बसते. ही उडी दिसण्यांत अवघड आहे परंतु करण्यास सोपी आहे.

उडी ४७ बी.

गवराई:—

आ. नं.] वाघळी; शेंवटची [७५ या उडीमुळे "Abdominal muscles" हे शरीराचे स्नायू तयार होतात.

आकृति नं. ६८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत धरावा. नंतर उजवा पाय ४३ व्या उडीप्रमाणे वेतामधून ओवून घेऊन वेताचा एक वळसा पोटरिवरून चवळ्याला द्यावा. नंतर डावा पाय आकृति नं. २५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेतामधून ओवून घ्यावा, म्हणजे आकृति नं. ७६ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ७६ मधील 'अ' आणि 'ह' या ठिकाणच्या पकडी फार मजबूत असाव्या लागतात. तसेंच त्या आकृतीतील 'ब' आणि 'क' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही पायांच्या चवळ्यांनी वेत मागे पाठीकडे दाबावा, म्हणजे उडी चांगली साधते. अशा रीतीने उडी करतांना दोन्ही तळ-

८ वें]

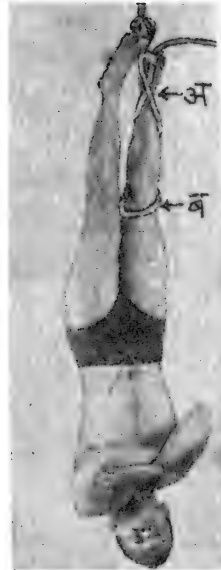
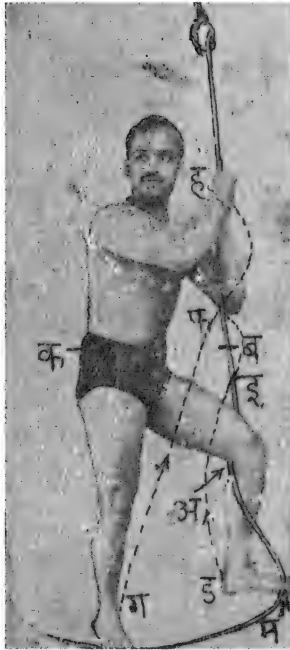
गवराई.

[१०७]



आ. नं.] पद्मासन पकड़ [७७
शेवटची स्थिति.

पाय एकमेकांना चिकटून लागतील अशा रीतीने डावा पाय वेतांतून ओवून घ्यावा. ही उडी विशेष चित्ताकर्षक भासते.



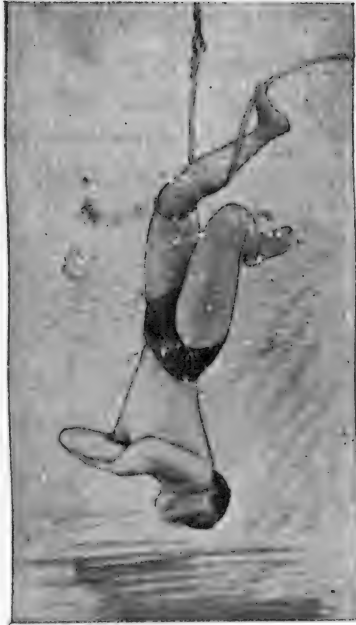
आ. नं.] (उ. ४९) प्रारंभाची [७८
स्थिति.

आ. नं.] (उ. ४९) शेवटची [७९
स्थिति.

उडी ४८ वी.

पद्मासनपकड.

४७ वी उडी केल्यानंतर आकृति नं. ७६ मध्ये 'अ' ह्या ठिकाणी उजव्या हाताने वेत घेऊन डावा हाताने डाव्या पायाची वेताची बांध सोडवून घ्यावी. नंतर उजवा चवडा डाव्या मांडीवर अशा रीतीने बसवावा की, डावी मांडी



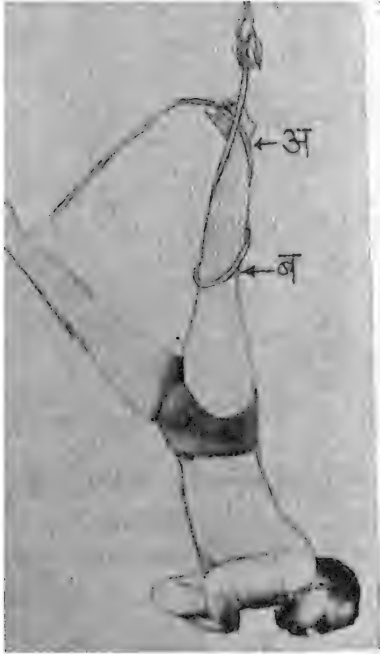
आ. नं.] (उ. ५०) शेवटची [८० आ. नं.] (उ. ५१) प्रारंभाची [८१ स्थिति. स्थिति.

आणि उजवा चवडा यामध्ये वेत चागला दाबला जाईल. नंतर डावा चवडा उजव्या मांडीवर दाबून, आकृति नं. ७७ मधील 'अ' या ठिकाणी वेत पक्का सांपडल्यानंतर वेताचे हात सोडावेत.

उडी ४९ वी.

रिकेबपकड—वेत बाहेरून. रिकेबीचा पाय साधा लावणें—
या उडीची प्रारंभाची स्थिति २१ व्या उडीच्या प्रारंभाच्या स्थितीप्रमाणेंच

आहे. आकृति नं. ७८ प्रमाणें वेत धरून उभें राहिल्यानंतर डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का धरून तो पाय' त्या आकृतीतील 'डइ' या रेषेच्या दिशेने वर न्यावा, म्हणजे डावा पाय वेताला 'साधा' लागेल व आकृती नं. ७९ मधील 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें बसेल. यावेळीं आकृति नं ७९ मध्ये 'ब' या ठिकाणी दाखविलेला वेताचा वळसा गुडघ्याच्या वाटीला दाबणार नाही अशा शीतीने बसवावा; तसेंच त्या वळशांतून कधी कधी गुडघा निसटतो व अशा वेळी योग्य काळजी न घेतल्यास, जमिनीवर डोकें हापटण्याचा फार संभव असतो.



आ. नं.] (उ. ५१) शेंवटची [८२
स्थिति.

आ. नं.] घोडा; प्रारंभाची [८३
स्थिति.

उडी ५० बी.

रिकेबपक्कड—वेत बाहेरून—

गुडध्यांत वांकविणें.

४९ व्या उडींत सांगितल्याप्रमाणें रिकेबीचा डावा पाय वर नेऊन, पूर्णपणें वेताला 'साधा' न लावतां तो गुडध्यांत वांकवावा, म्हणजे आकृति नं. ८० प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीतील 'अ' या ठिकाणीं वेत चांगला दाबण्याकडे लक्ष द्यावें.

उडी ५१ बी.

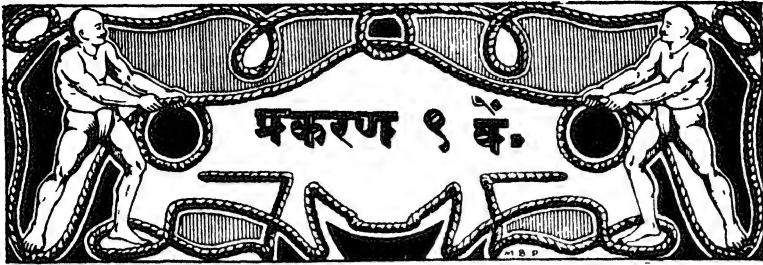
रिकेबपक्कड—वेत आंतून—रिकेबीचा पाय वेताला तेढा लावणें.

या उडीतील प्रारंभाची स्थिति २५ व्या उडीप्रमाणें आहे. आकृति नं. ८१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें वेत घरून, डावा पाय, त्या आकृतीतील 'डइह' या रेषेच्या दिशेनें, वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. म्हणजे आकृति नं. ८२ मध्ये 'अ' या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें वेताला पाय बसेल. मार्गे सांगितल्याप्रमाणें, आकृति नं. ८२ मधील 'ब' या ठिकाणाचा वेताचा वळसा गुडध्याच्या बाटीला दाबेल असा बसवूं नये.

उडी ५२ बी.

घोडा.*

आकृति नं. ८३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें दोन्ही हातांनीं "अ" व "इ" या ठिकाणीं वेत घरावा. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून, उजवा पाय, त्या आकृतीतील "अबक" ह्या रेषेच्या दिशेनें वर नेऊन वेताला 'साधा' लावावा. 'ब' या ठिकाणीं वेतावरून उजव्या गुडध्याची लवण जात आहे, हे ध्यानांत ठेवावें.



८ व्या प्रकरणांतील कांहीं उड्यांचा, कुस्तीत होणारा उपयोग.

- (अ) हुंगणी (उडी २९) चा उपयोग.
- (आ) सुपली पकडीचा “हनुमान-घस” मध्ये अगर डंकीवरील तोडीत होणारा उपयोग.
- (इ) ३७ ते ४१ उड्यांचा डंकीत होणारा उपयोग.
- (ई) ४२ ते ४८ उड्यांचा—
 - (१) पट काढण्यावरील काट,
 - (२) कात्रा,
 - (३) उखाडीवरील काट आणि तोड,
 —यांमध्ये होणारा उपयोग.

(अ) हुंगणी* उडीचा उपयोग.

अशी कल्पना करा की, आकृति नं. ८४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, तुमचा जोडीदार तुमच्या मागे आहे व त्याने तुमच्या दोन्ही पायांतून “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे तुमचे दोन्ही हात धरले आहेत. अशा स्थितीत, तुम्ही आपला उजवा पाय त्या आकृतीतील “बक” रेषेच्या दिशेने फिरवून नेल्यास तुमच्या हातांनी त्याची मनगटे धरून पिळण्यास सोंपे जाईल व नंतर योग्य असेल तो डाव करतां येईल.

(आ) सुपलीपक्कडीचा, “हनुमान-धस” मध्ये अगर डंकीवरील तोडीत होणारा उपयोग.

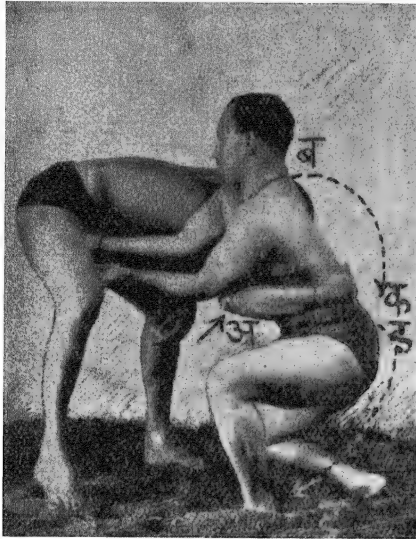
आकृति नं. ८५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, तुमचा जोडीदार, डाव्या बाजूला आहे व त्याने स्वतःच्या उजव्या हाताने तुम्हाला कमरेच्यावर धरले आहे.



अशा स्थितीत “हनुमान-धस” नांवाचा डाव फारच चांगल्या रीतीने करता येतो. “हनुमान-धस” करतांना आकृति नं. ८५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुम्ही आपले दोन्ही पाय विषम स्थितीत न ठेवतां, आकृति नं. ८६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ठेवावेत. नंतर तुम्ही आपले दोन्ही तळहात आकृति नं. ८६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला

आ. नं.] हुंगणीचा उपयोग. [८४ आतून लावावेत; मात्र या ठिकाणी एवढी काळजी घेतली पाहिजे की, जोडीदाराला तुमचे पंजे त्याच्या दोन्ही मांड्यांत दाबतां येणार नाहीत अशा रीतीने ते लावावेत. जर तुम्ही आपले हात जास्त आत घालून, तळहात त्याच्या उजव्या मांडीला लावले, तर तुमचा जोडीदार तुमचे हात पायांत दाबून, हनुमान-धसावर तोड म्हणून डंकी मारील व तुम्हाला चीत करील. यासाठी विशेष काळजी घेऊन तळहात जोडीदाराच्या उजव्या मांडीला लावावेत. नंतर तुमच्या कोंपरांनी जोडीदाराचे उजवे कोंपर तुमच्या छातीकडे जोराने दाबले म्हणजे त्याचा उजवा हात सरळ होऊन आकृति नं. ८६ मधील पांढऱ्या फुलीच्या ठिकाणी त्याच्या कोंपराच्या सांध्याला बरीच

रग लागेल. नंतर तुमचें हुंगण तुम्हीं आकृति नं. ८६ मधील “डइ” या रेषेच्या दिशेने जमिनीकडे जोराने न्यावें व त्याच वेळीं तुमच्या तळहातांनीं



जोडीदाराची उजवी मांडी वर उचलावी, म्हणजे त्या आकृतीतील “बक” रेषेच्या दिशेने, तुमच्या जोडीदाराचें डोकें जमिनीकडे जाईल व आकृति नं. ८७ प्रमाणें एकंदर स्थिति होईल. नंतर अशा ठिकाणीं तुमचा जोडीदार हुपार असेल तर खात्रीनें डंकी मारून तुम्हांला चीत करण्याचा प्रयत्न करील. यासाठीं अगोदरच तुम्हीं सावध असणें जरूर आहे. तुमचा जोडीदार डंकी मारूं लागतांच आकृति नं. ८७ मध्ये “अ” या ठिकाणीं दाखविल्याप्रमाणें, तुम्हीं आपल्या

आ. नं.] हनुमान-घस अयोग्य स्थिति. [८५ हातांनीं जोडीदाराची उजवी मांडी वर उचलावी; वरील सर्व क्रिया करतांना, जोडीदाराच्या कोंपरावर आकृति नं. ८७ मध्ये “ब” या ठिकाणीं एकसारखा दाब कायम ठेवावा. हा दाब फार वाढवूं नये; कारण तसें केल्यास कोंपरांचा सांधा अधू होण्याची भीति असते. अशा तऱ्हेचा सुपली पकड्याचा उपयोग कुस्तीत वेळोवेळीं होतो.

आकृति नं. ८८ आणि ८९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें सुद्धां निरनिराळ्या रीतीनें “हनुमान-घस” करतां येतो. आकृति नं. ८८ मध्ये तुमचा जोडीदार डाव्या बाजूस असून तुम्हीं आपला उजवा हात जोडीदाराच्या, उजव्या खाकेंतून मानेवरून टाकलेला आहे. अशा स्थितीत त्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणें “अ”

या ठिकाणी तुम्ही आपला डावा तळहात लावून, जोडीदाराचें डोकें 'डडू' या रेषेच्या दिशेने खाली दाबावें आणि तुमचें ढुंगण 'बक' या रेषेच्या दिशेने



जमिनीकडे जोरानें न्यावें, म्हणजे आकृति नं. ८९ प्रमाणें स्थिति होईल. अशा स्थितीत तुम्ही जोडीदाराचें डोकें 'अब' या रेषेच्या दिशेने खाली ओढून, 'क' या ठिकाणी डाव्या हातानें जोडीदाराला वर उचलल्यास जोडीदाराला चीत करता येतें.

वरील डाव बसले असतांना देखील करता येतात. सुपली पकडीचा 'हनुमान-धसा'मध्ये चढाईच्या कामी व 'डंकी-वरील तोडीत' बचावाच्या कामी चांगला उपयोग होतो.

आ. नं.] हनुमान-धस-
योग्य स्थिति.

[८६ (इ) ३७ ते ४१ उड्यांचा *डंकीत
होणारा उपयोग.

आकृति नं. ९० मध्ये "अ" या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें, तुमच्या जोडीदारानें त्याच्या दोन्ही हातांनी तुमचा उजवा हात धरून पिरगळला आहे. अशा स्थितीत तुम्ही डंकी मारणें अधिक श्रेयस्कर असतें. डंकी शिकताना प्रथम प्रथम, नव-शिक्या इसमानें आपला उजवा खांबा जमिनीवर टेंकून आ. नं.] नंतर आपला उजवा पाय



हनुमान-धस-
मधली स्थिति.

[८७]

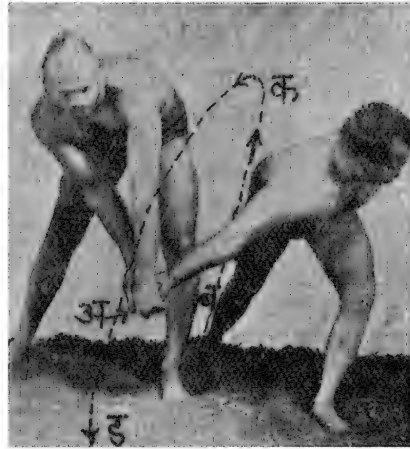


आ. नं.] हनुमान-घस-दुसरा प्रकार. [८८
 “बकड” या रेषेच्या दिशेने नेण्यास शिकावे. अर्थातच डावा पायही



आ. नं.] हनुमान-घस. दुसरा प्रकार. मघली स्थिति. [८९

त्याच दिशेने नेला पाहिजे. हे चांगले साधले म्हणजे मग डाव्या पायावर जोर देऊन, उजवा खांद्या जमिनीवर न टेकता वर सांगितल्याप्रमाणे दोन्ही पाय न्यावेत पाय नेताना तुमचे डोकें व दृष्टि तुमच्या डाव्या बाजूने पाठीकडे वळलेली असावी



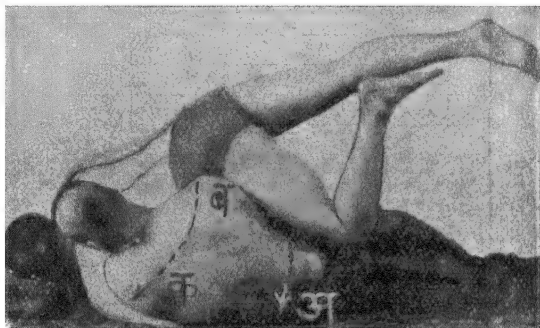
आ. नं.] डंकी-प्रारंभाची स्थिति. [९०

ळागते, हे ध्यानांत ठेवावे. हा डाव विशेष प्रचारांतील असल्याने त्याबद्दल विशेष



आ. नं.] कुंदा, मधली स्थिति. [९१

विस्तार करण्याची जरूर नाही. हा डाव बसल्या बसल्यासुद्धा करता येतो. आकृति नं. ९१ मध्ये, तुमच्या जोडीदाराने तुम्हाला मागून धरले आहे. अशा वेळी तुम्ही त्याच्यावर प्रथम कुंदा *मारून नंतर डंकी मारावी. डंकी मारण्याकरिता आकृति नं. ९२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आपले पाय वर न्यावेत. जर त्या आकृतीतील “अ” या रेषेने दाखविलेल्या दिशेने तुम्ही आपले पाय जोडी-



आ. नं..] डंकी. मधली स्थिति. [९२

दाराच्या अंगावरून आपले तर जोडीदाराला स्वतःचा बचाव करण्यास जागा मिळते नाही; परंतु जर “बक” या रेषेच्या दिशेने तुम्ही आपले पाय नेले तर मात्र त्याला स्वतःचा बचाव करता येतो, हे डंकी मारतांना नेहमी ध्यानांत ठेवावे.

(ई). ४२ ते ४८ उड्यांचा उपयोग.

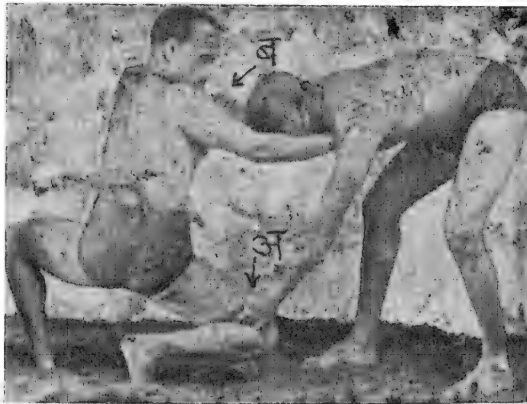
(१) +पट काढण्यावरील काट.

आकृति नं. ९३ मध्ये तुमचा जोडीदार उजव्या बाजूस आहे; व तो पट

* “मिरजकर” पृष्ठे १५३ व १५९, “सप्रे, ब” पृष्ठ, ३६९ व “लिओनार्ड” पृष्ठ १४९ पहा.

+ “लिओनार्ड” पृष्ठ ८७; “अनसारी” पृष्ठे ५१-५२ “सप्रे, ब” पृष्ठे ११८-२० व ८८ आणि “मिरजकर” पृष्ठे ६८ व २७३-७५ पहा.

काढण्याकरितां प्रयत्न करीत असतांना, त्यानें तुमचा उजवा पाय, गुडघ्याच्या लवणीत, “ अ ” या ठिकाणी, त्याच्या डाव्या हातानें धरलेला आहे, अशी कल्पना करा. अशा स्थितीत तुम्हीं जोडीदारार्ची डाव्या हाताची बोटे तुमच्या उजव्या गुडघ्याच्या लवणीत “ अ ” या ठिकाणी जोरानें दाबावीत व उजव्या हातानें जोडीदाराचा डावा खांदा मागे दाबावा. म्हणजे तुम्हांला “ ब ” या ठिकाणी डाव्या हातानें जोडीदाराला ओढून निराळा डाव करण्यास सोंपें जाईल.



आ. नं.] पट काढण्यावरील काट. [९३

२ कात्री.*

अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदारानें तुमच्या दोन्ही मांड्यांत त्याचा डावा हात घालून तुम्हांला आकृति नं. ९४ मध्ये “ ब ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें वर उचलले आहे. अशा स्थितीत त्याच्या उजव्या गुडघ्यावर, “ अ ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें, तुमच्या डाव्या हाताचा चांगला दाब देऊन त्या जोरावर, जोडीदाराच्या हातावर, कात्री नांवाचा डाव चांगला करता येतो. हा डाव करतांना, जोडीदार तुम्हांला वर उचल्लीत असतांना, जी गति

* “ मिरजकर ” पृष्ठ ७२; “ गारुड ” पृष्ठ ८२, आणि “ लिओनार्ड ” पृष्ठ १९५ पहा.

मिळाळेली असते त्याच गतीचा फायदा घेऊन, कात्री करून, जोडीदाराचा डावा हात घेऊन येण्यांत विशेष चतुराई व तत्परता दाखवावी लागते.



आ. नं.] कात्री. [९४

आ. नं.] उखाडीवरील काट, [९५
आणि तोड.

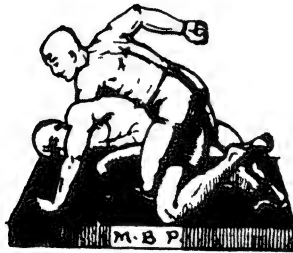
३ *उखाडीवरील काट.

व्यावेळेस जोडीदार तुमच्यावर उखाड करतो, त्यावेळेस आकृति नं. ९५

* “ लिओनार्ड ” पृष्ठ ४९; “ हॅकन्स्मिट् ” पृष्ठ ६६; “ रेल्वस्को ” पृष्ठ ३३; अनसारी पृष्ठ ६४ “सप्रे, ब” पृष्ठ २७०-७२ व “मिरजकर” पृष्ठ ८३ पहा.

मध्य दाखविल्याप्रमाणें, तुम्हीं आपला उजवा-पाय गुडघ्यांत वांकवावा, म्हणजे तुमचा जोडीदार तुम्हांला जास्त वर उचलूं शकणार नाही व तुम्हांला त्याच्या पोटावर दुंगण टेंकून, तो तुम्हांला खाली उतरण्याची संधि देईपर्यंत विसांवा घेतां येतो. शेवटीं जोडीदार दमून, ज्यावेळेस तुम्हांला खाली येऊं देतो त्यावेळेस त्याचा उजवा हात तुमच्या उजव्या खाकेंत धरून, तुमचा डावा पाय जमिनीवर टेंकतो न टेंकतो तोंच तुम्ही त्याच्यावर “ एकलंगी टांग ” करावी.

वरील डावांत लागणारें वळण, गुरुपक्कडीमुळें गुडघ्याच्या लवणीस, मिळालेलें असतें.





उड्या ५३ ते ६६.

कसाच्या उड्या.

(अ) कस-साधा—उड्या ५३-५४ (आ) वर्तुळांतील कस—उड्या ५५-५८ (इ) नक्कीकस—उड्या ५९-६२ (ई) हमाली—उडी ६३ (उ) निशाण-पक्कड उडी ६४ (ऊ) गोविंदशाही—उडी ६५ (ऋ) काशिनाथपक्कड—उडी ६६.

उडी ५३ वी.

कस—साधा.

आकृति नं. ९६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरावा. नंतर उजव्या हाताने वेत घट्ट धरून, स्वतःचे शरीर तोडून पाय उचलावेत; व नंतर “अकब” या रेखेच्या दिशेने पाय नेऊन, आकृति नं. ९७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, आपले शरीर लोंबकळू द्यावे. नंतर पाय वर उचलून, तुम्ही आपला उजवा पाय, वेताला, “साध्या पाया” प्रमाणे लावावा.

उडी ५४ वी.

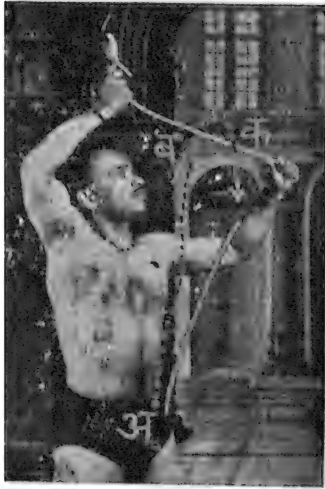
कस—साधा.

उडी ५३ प्रमाणे सर्व कृति करून, शेवटी “साधा पाय” लावण्याऐवजी, “तेढा पाय” लावावा.

उडी ५५ वी.

वर्तुळांतील कस—वेत बाहेरून.

आकृति नं. ९८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, वेताचे कडे करावे. त्या आकृतीवरून तुमच्या असे ध्यानांत येईल की, वेताचे मोकळे टोक बाहेरच्या बाजूस आहे.



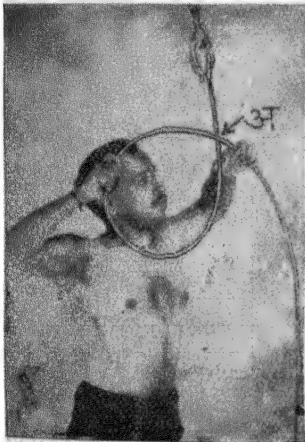
आ. नं.] कस- [९६
प्रारंभाची स्थिति. (उ. ५३)



आ. नं.] कस- [९७
मधली स्थिति. (उ. ५३)

‘अ’ या ठिकाणी, मोकळा भाग, वरून येणाऱ्या वेताच्या भागावरून असल्याचे दिसून येईल. या उडीत हेंच मुख्य ध्यानांत ठेवावयाचे आहे. जर वेताचे मोकळे टोक, तुमचे शरीर आणि वेताचा वरून येणारा भाग यांमध्ये घालून, वेताचे वर्तुळ केले, तर या उडीत सांगितल्याप्रमाणे, वेताच्या वर्तुळातून पाय काढले असतां, कमरेभोंवती वेताचा वळसा बसणार नाही; आणि वळसा जर

बसला नाही तर अखेर पडण्याची पाळी येईल. याकरिता आकृति नं. ९८ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे वेत बाहेरून घेऊन वेताचे वर्तुळ बनवावे. नंतर डाव्या हाताच्या मुठीत वेत पक्का धरल्यानंतर आकृति नं. ९९ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे स्थिति दिसेल. नंतर आकृति नं. ९९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, 'बकड' या दिशेने तुम्ही आपले पाय वर नेऊन, वर्तुळातून



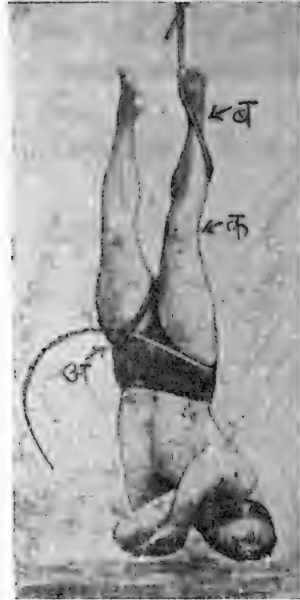
आ. नं.] कस- [९८
वेताची स्थिति. (उ. ५५)



आ. नं.] कस- [९९
प्रारंभाची स्थिति. (उ. ५५)

कमरेपर्यंतचा भाग काढावा, म्हणजे आकृति नं. १०० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. ९९ आणि १०० यांमधील डाव्या हाताची पकड 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे आहे. वर्तुळातून कमरेपर्यंतचे शरीर काढल्यानंतर, ते खाली लोंबकळू द्यावे; मात्र कमरेचा भाग आकृति नं. १०० मधील 'ब' या ठिकाणापर्यंत येईल इतका बाहेर येणे जरूर आहे. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून उजवा पाय वेताला 'माधा लावावा,' म्हणजे आकृति नं. १०१ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृतीत 'अ' या ठिकाणी वेताचे मोकळे

टोंक दाबलें गेलें आहे, व 'ब' या ठिकाणी वेताला उजवा पाय 'साधा' लावलेला आहे.



आ. नं.] कस-मधली [१०० आ. नं.] कस-शेंवटची [१०१
स्थिति. (उ. ५५) स्थिति. (उ. ५५)

उडी ५६ बी

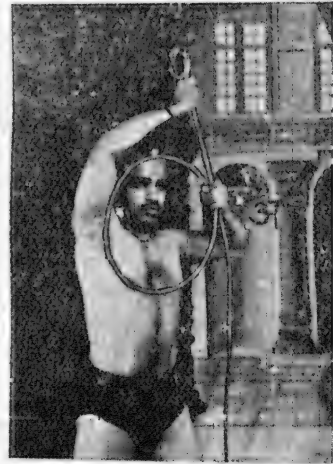
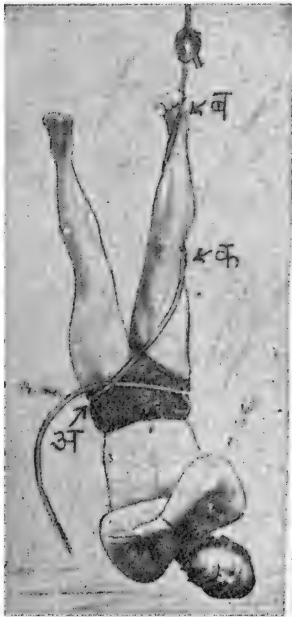
वर्तुळांतील कस-वेत बाहेरून

५६ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात; मात्र उजवा पाय, वेताला, 'साधा' न लावतां, 'तेढा' लावावा, म्हणजे आकृति नं. १०२ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. त्या आकृति, 'अ' या ठिकाणी वेताचें मोकळें टोंक दाबलें गेल आहे व 'ब' या ठिकाणी वेताला उजवा पाय 'तेढा' लावलेला आहे.

उडी ५७ बी

वर्तुळांतील कस-वेत आंतून

आकृति नं. १०३ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे डाव्या हाताने वेत धरून वेताचे वर्तुळ करावे. त्या आकृतीत वेताचे मोकळे टोंक, तुमचे शरीर आणि वेताचा वरून येणारा भाग यांमध्ये घालून वर्तुळ केलेले आहे. आकृति नं. ९९ आणि १०३ यांमध्ये काय फरक आहे ते नीट पहा. आकृति नं ९९ मध्ये वेताचे मोकळे टोंक बाहेरून आहे व आकृति नं. १०३ मध्ये वेताचे



आ. नं.] कस-शेंवटची [१०२
स्थिति. (उ. ५६)

आ. नं.] कस-प्रारंभाची [१०३
स्थिति. (उ. ५७)



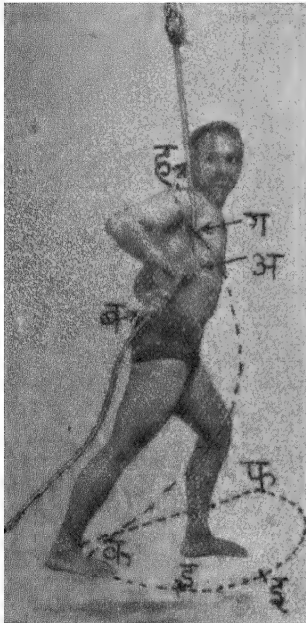
आ. नं.] कस- [१०४ आ. नं.] कस- [१०५
मधली स्थिति. (उ. ५७) अधःस्थिति. (उ. ५७)

मोकळे टोंक आंतून आहे. वर सांगितल्याप्रमाणे वेताचे वर्तुळ केल्यानंतर उजव्या हातावर शरीर तोलून पाय वर नेऊन वर्तुळांतून काढावेत म्हणजे आकृति नं. १०४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल. आकृति नं. १०३ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दिसून येणारी डाव्या हाताची पकड आकृति नं. १०४ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दिसून येईल, व वेताचे वर्तुळ आकृति नं. १०४ मधील 'अक्षक' या रेषेने दाखविल्याप्रमाणे दिसेल. नंतर तसेच पाय काढीत काढीत कमरेपेक्षां थोडे जास्त शरीर वर्तुळांतून बाहेर काढून, लोंबकळू घावे,

म्हणजे आकृति नं. १०५ प्रमाणे स्थिति होईल. नंतर दोन्ही पाय वर उचलून, उजवा पाय वेताला साधा लावावा, म्हणजे आकृति नं. १०१ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसेल.

उडी ५८ वी.

वर्तुळांतील कस—वेत आंतून.



५७ व्या उडीप्रमाणे सर्व क्रिया करा-
व्यात, मात्र उजवा पाय वेताला 'साधा'
लावण्याऐवजी 'तेढा' लावावा; म्हणजे
आकृति नं. १०२ प्रमाणे शरीराची
स्थिति दिसून येईल.

उडी ५९ वी.

नक्कीकस*—उभे असतांना पाय
वर लावणे.

आकृति नं. १०६ प्रमाणे 'अ' व
'ब' या ठिकाणी, हातांनी वेत घरून उभे
राहावे. त्या आकृतीत, डावा हात पाठी-
मागून घेऊन 'ब' या ठिकाणी उजव्या
हाताच्याखाली घरलेला आहे. उजवा
हात 'अ' या ठिकाणी घरलेला आहे.
नंतर हातांनी वेत पक्का घरून, डोकें मागे
न्यावे व पाय वर उचलून उजवा पाय
त्या आकृतीतील 'कगह' या रेषेच्या
'साधा' लावावा. 'ग' या ठिकाणी,

आ. नं.] नक्कीकस [१०६ दिशेने वर नेऊन उजवा पाय वेताला
प्रारंभाची स्थिति.

उजवा पाय वेताच्या वर आहे व 'ह' या ठिकाणी वेत पायावर आहे. या उडीत कोणता पवित्रा (पुढें) आहे इकडे लक्ष द्या. तुमचा डावा पाय पुढें आहे व उजवा पाय मागे आहे.

उडी ६० वी.

नक्कीकस—उभें असतांना पाय वर लावणें.

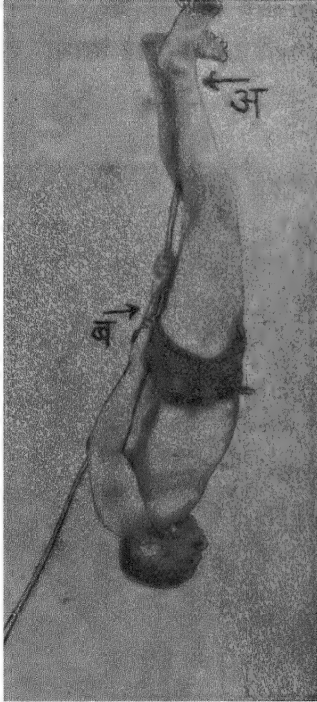
५९ व्या उडीप्रमाणें सर्व क्रिया कराव्यात, मात्र उजवा पाय 'साधा' लावण्या-ऐवजी 'तेढा' लावावा.



आ. नं.] नक्कीकस, [१०७ आ. नं.] नक्कीकस, [१०८
मधली स्थिति मधली स्थिति

उडी ६१ वी.

नक्कीकस—कस फिरणें



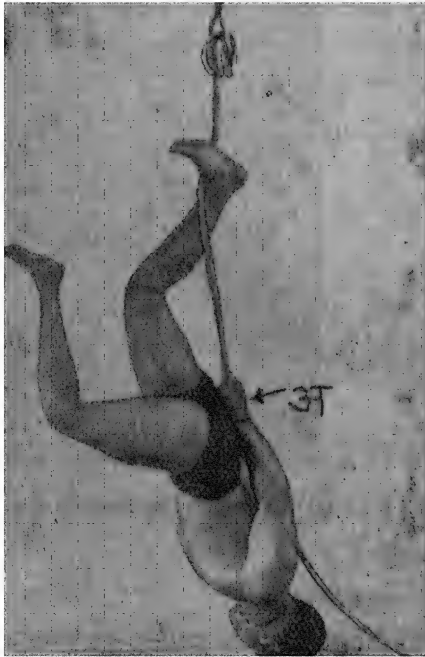
आ. न. नक्कीकस, [१०९
वरील स्थिति.

आकृति नं. १०६ मध्ये दाखवि-
ल्याप्रमाणें वेत धरून उभें राहावें.
नंतर अशी कल्पना करा कीं तुमचा
डावा पाय मध्यबिंदू कल्पून व उजवा
पाय परिघावर आहे असें समजून
एक अर्धवर्तुळ, आकृति नं. १०६
मध्ये, 'कडइफ' या रेषेने दाखवि-
ल्याप्रमाणें, जमिनीवर काढलेलें आहे.
त्या वर्तुळांपैकी 'कड' हा भाग
संपूर्ण परिघाच्या चतुर्थांशाहत्तका
आहे. तसेंच 'ड' हा बिंदु 'कड'
या भागाचा मध्यबिंदु आहे. आतां,
डावा पाय कायम ठेवून उजवा पाय
'कड' 'इफ' या दिशेने फिरवूं
लेंगणेंयास सुरुवात करा. असा पाय
फिरवितांना तुमची मान तुम्हांला
वांकवावी लागेल. पाय फिरवितां
फिरवितां ज्यावेळीं तो 'ड' या
ठिकाणी येईल. त्यावेळीं आकृति नं.
१०७ प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून
येईल. ज्यावेळेस उजवा पाय 'इ'
या ठिकाणी येईल त्यावेळेस, आकृति

१०८प्रमाणें शरीराची स्थिति दिसून येईल. याचप्रमाणें पाय नेत नेत, उजवा पाय
'फ' या ठिकाणापर्यंत न्यावा, म्हणजे आकृति नं. १०६ प्रमाणेंच स्थिति होईल,

मात्र उजवा हात डाव्या हाताच्या वर न येतां तो खाली येईल. इतकें झाल्या-
नंतर पुन्हां उलट पाय नेऊन, आकृति नं. १०६ प्रमाणें उभें राहावें.

या उडीत तुमचा डावा पवित्रा (पुढें) असून, उजवा पाय मागे आहे,
इकडे अवश्य लक्ष दिलें पाहिजे.

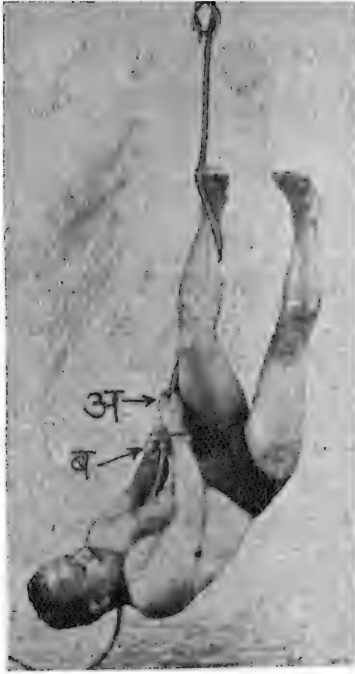


उडी ६२ वी.

नक्कीकस—खाली बांकून
पाय वर लावणें.

आकृति नं. १०८ पहा.
त्या आकृतीत तुमचें डोकें
खाली वाकलेलें आहे, तें
बाणाच्या दिशेनें खाली नेऊन,
पाय आणि हुंगण अनुक्रमे
'अब' व 'कड' या रेषांच्या
दिशेनें वर उचलून, आकृति
नं. १०९ प्रमाणें बसवावेत,
व उजवा पाय 'अ' या
ठिकाणी 'तेढा' लावावा.
'ब' या ठिकाणी वेत हातांनीं
पक्का घरावा. नंतर उजव्या
कमरेकडे वेत ओढून घेतल्या-
नंतर आकृति नं. ११०
प्रमाणें शरीराची स्थिति होईल.
नंतर उजव्या हातानें वेत

आ. नं.] नक्कीकस, बरील स्थिति. [११० पोटाकडे पुढें ओढावा म्हणजे
आकृति नं. १११ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें उजवा हात
दिसेल. नंतर 'ब' या ठिकाणी डाव्या हातानें धरून, तेढीपक्कडीप्रमाणें, उजवा
पाय 'तेढा' लावावा.

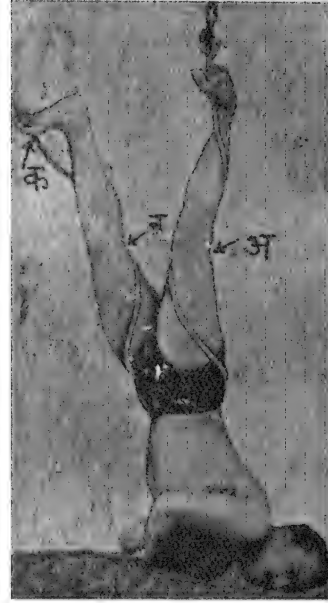
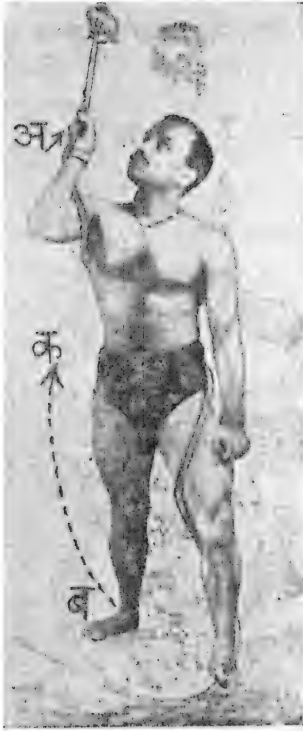


आ. नं.]नक्कीकस, वरील स्थिति [१११ आ. नं.]हमांली. सुरवांतीची स्थिति[११
उढी ६३ वी.

*हमाली.

आकृति नं. ११२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरावा. नंतर बाणाच्या दिशेने डोकें खाली नेऊन, दोन्ही पाय वर उचलावेत व उजवा पाय 'कड' या रेषेच्या दिशेने वर नेऊन, स्वतःच्या इच्छेप्रमाणे, 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. या आकृतीत डावा पवित्रा (पुढे) अक्षन उजवा पाय मागे आहे व उजवा हात डाव्या हाताच्यावरती, वेताला घरलेला आहे.

* 'सप्रे, अ' पृष्ठ ७९ पहा.



आ. नं.] निशाण-पकड [११३
सुरवातीची स्थिति

आ. नं.] निशाण-पकड [११४
शेवटची स्थिति

उडी ६४ वी.

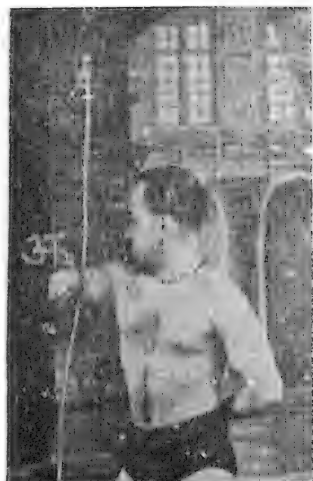
निशाण पकड.

प्रथम वेत पाठीमागून डाव्या कमरेजवळ घेऊन नंतर मांडीला एक वळसा घेऊन उजव्या पायाचा आंगठा आणि त्याच्या शेजारील बोट यांमध्ये धरावा व नंतर उजव्या हाताने 'अ' या ठिकाणी वेत धरावा म्हणजे आकृति नं. ११३

प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. नंतर पाय उचलून उजवा पाय आकृति नं. ११३ मधील 'बक' या रेवेच्या दिशेने नेऊन, वेताला, 'साध्या पाया' प्रमाणे लावावा; 'तेव्हा पाया' प्रमाणे लावुं नये. 'साधा' पाय लावल्यानंतर, शरीराची स्थिति आकृति नं. ११४ प्रमाणे होईल. या आकृतीतील उजवा पाय कसा आहे तें पहा.

उडी ६५ वी.

गोविंदशाहीकस.



आ. नं.] गोविंदशाहीकस
सुरवातीची स्थिती

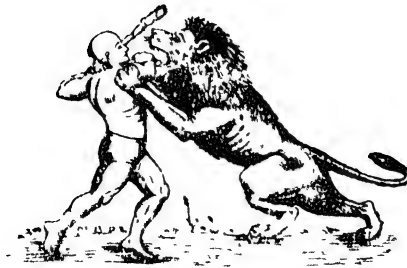
[११५ आ. नं.] काशीनाथपकड- [११६
सुरवातीची स्थिती.

आकृति नं. ११५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' या ठिकाणी उजव्या हाताने व डाव्या हाताने 'ब' या ठिकाणी वेत घरावा. नंतर बाणाच्या दिशेने डोकें खाली नेऊन, पाय वर न्यावेत व उजवा पाय 'कड' या दिशेने वर नेऊन स्वतःच्या ह्मळेप्रमाणे 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. या उडीत, डावा हात पाठीमागून आलेला आहे व डावा पवित्रा पुढे आहे इकडे लक्ष ठेवावे.

उडी ६६ वी.

काशीनाथपकड.

आकृति नं. ११६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, 'अ' या ठिकाणी, उजव्या हाताचा दंड आणि मनगट यामध्ये वेत घरावा. नंतर वेत पक्का सापडल्याबद्दल खात्री झाली म्हणजे पाय वर नेऊन, उजवा पाय 'साधा' अगर 'तेढा' लावावा. यावेळीं तुमचा उजवा पाय पुढे असला पाहिजे.

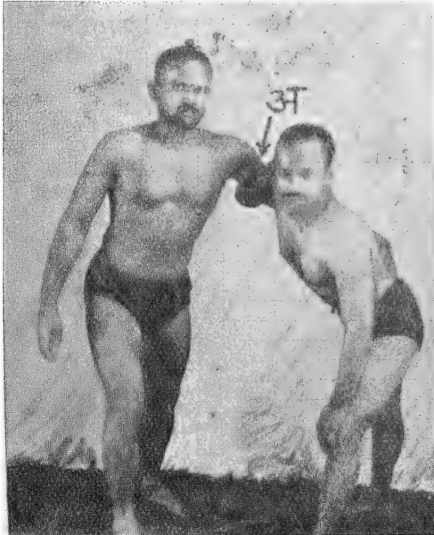




उड्या ५३ ते ६६ यांचा कुर्तीत होणारा उपयोग.

(अ) कलाजंग; (आ) कलाजंगाची तोड; (इ) दंडाचा दसरंग; (बैठा)
(ई) कस; (उ) दुंगणी.

(अ) कलाजंग*



आकृति नं. ११७ मध्ये तुम्ही उजव्या बाजूस उभे असून 'अ' या ठिकाणी तुमच्या उजव्या हाताने जोडी-दाराचा डावा दंड घरेल्ला आहे. अशा स्थितीत कलाजंग करता येतो. कलाजंगाचे पुष्कळ प्रकार आहेत. त्यापैकी आम्ही येथे फक्त दोनच देत आहोत. कलाजंग करण्यासाठी खाली दिलेल्या कृति कराव्या लागतात. जोडीदाराचा डावा हात आकृति नं. ११७ मध्ये

आ. नं.] कलाजंग, सुरवातीची स्थिति. [११७ 'अ' या ठिकाणी दाखवि-

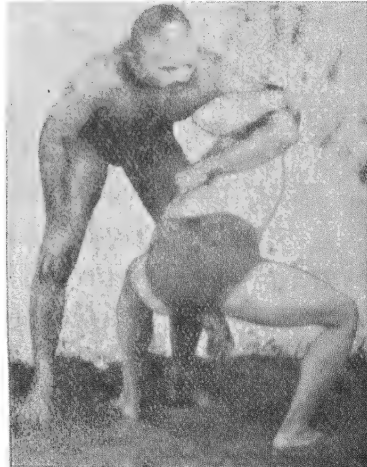
* "मिरजकर" पृष्ठ २४, 'सप्रे, ब' पृष्ठे १५४ व १६१, "अनसारी" पृष्ठ ५६ आणि "लिओनार्ड" पृष्ठ ५९ पहा.



त्याप्रमाणे धरावा आणि त्याच्या डाव्या खांद्याला जमिनीकडे जोराचा झटका द्यावा म्हणजे आकृति नं. ११८ प्रमाणे स्थिति दिसेल. नंतर उजव्या पायावर फिरून जोडीदाराच्या डाव्या खांकेखालून डोकें पलीकडे काढून लागावें म्हणजे आकृति नं. ११९ प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. नंतर डोकें व शरीर हाताखालून निघेल अशा रीतीने उजव्या पायावर फिरून जोडीदाराच्या उजव्या हाताला जोराने झटका देऊन जमिनीकडे खाली ओढावा

आ. नं.] कलाजंग, (अ) [११८
मधली स्थिति

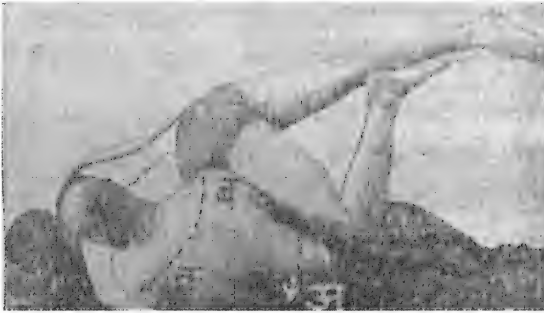
म्हणजे आकृति नं. १२० प्रमाणे स्थिति होईल. जर असे करतांना तुमचा जोडीदार तुमच्या पाठीवर असेल तर आकृति नं. १२० मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जोडीदाराच्या हाताला झटका देऊन आकृति नं. १२१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे डंकी मारावी म्हणजे जोडीदार खाली येईल. कुस्ती करणारे बहुतेक लोक कलाजंग करतांना आपला डावा हात जोडीदाराच्या दोन्ही मांड्यांत घालून प्रथम त्याला वर उचलतात व नंतर त्याला फिरवून आकृति नं. १२० सारख्या आ. नं.] कलाजंग (ब), मधली स्थिति. [११९





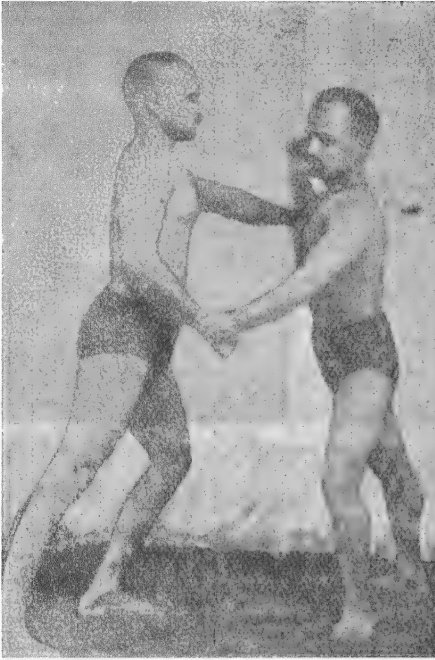
एका निराळ्या स्थितीत जमिनीकडे ओढून पडतात. कांही प्रसर्गी अशा रीतीने जोडीदाराच्या मांड्यांत हात घालणे फार घातुक असते. म्हणून वरील रीत देतांना आम्ही अशा रीतीने हात घालण्याचे वर्णन मुद्दाम रीतीने टाळलेले

आ. नं.] कलाजंग (अ), खालील स्थिति [१२० आहे.



आ. नं.] कलाजंग- (ब), खालील स्थिति [१२१

कलाजंग करण्याची दुसरी पद्धत खालीलप्रमाणे आहे. ही पद्धत प्रचारांत बहुतेक आढळत नाही तथापि ती फारच उपयुक्त असल्याने आम्ही मुद्दाम दिलेली आहे. अशी कल्पना करा की, तुमच्या जोडीदाराने आकृति नं. १२२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे त्याच्या डाव्या हाताने तुमचा उजवा दंड कोंपराजवळ धरलेला आहे व तुम्ही जोडीदाराचा उजवा हात तुमच्या डाव्या हाताने धरलेला आहे. अशा स्थितीत जोडीदाराच्या डाव्या हाताची बोटे तुमच्या उजव्या दंडाने कोंपराच्या बेचकेंत पक्की दाबून घेऊन वर लिहिल्या-



आ. नं.] कलाजंग-सुरवातांची स्थिति [१२२ रून तोड करावी.

(आ) कलाजंगावरील काट आणि तोड.

जर तुमचा जोडीदार तुमच्यावर कलाजंग करूं लागला तर त्याचें डोकें आकृति नं. १२५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुमच्या डाव्या हातानें जमिनीकडे बाबून नंतर कानसळ* अथवा पायाची कात्री करून पाडावे. जर जोडीदार अशा

* 'लिओनार्ड' पृष्ठ १११, 'रेल्विस्को' पृष्ठ ४१ आणि 'सप्रे, ब' पृष्ठ ३६६ पहा.

प्रमाणें जोडीदाराच्या डाव्या हाताखालून तुमची मान व शरीर काढावी म्हणजे आकृति नं. १२३ प्रमाणें स्थिति दिसेल. इतकें झाल्यानंतर आकृति नं. १२४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें जमिनीवर गुडघे टेंकून जोडीदाराच्या डाव्या हाताला जमिनीकडे जोराचा हिसका द्यावा म्हणजे त्याच्या कोंपरांतील संध्यासरग लागून तो तोड म्हणून डंकी तरी मारील किंवा चीत तरी पडेल. त्यानें डंकी मारली तर तुम्हीं सुद्धां पाठोपाठ डंकी मारून तोड करावी.



मा. नं.] कलाजंग, मघळी स्थिति, [१२३

आ. नं.] कलाजंग, खालील, [१२४
स्थिति



आ. नं.]

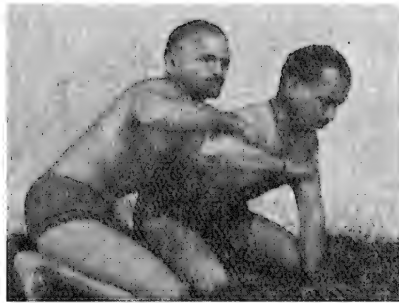
कलाजंगावरील काट.

[१२५

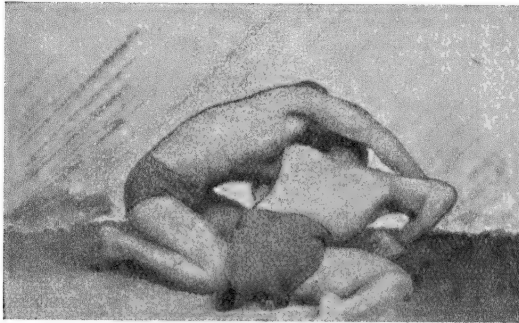


आ. नं.] कलाजंगावरील काट. [१२६

रीतीने डोकें दाबण्यापूर्वीच तुमच्या हाताखालून डोकें काढून निघून गेला, असेल, तर आकृति नं. १२६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुमच्या डाव्या हाताने कमरेवर दाब देऊन त्याचा डावा हात तुमच्या उजव्या हाताने मागे ओढावा.



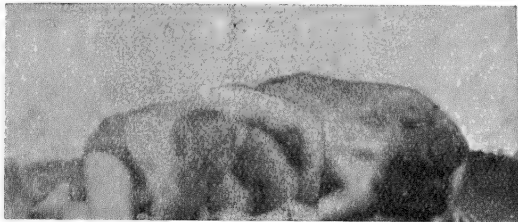
आ. न.] दंडाचा दसरंग. सुरवातीची स्थिति. [१२७



आ. नं.] दंडदसरंग. मघली स्थिति. [१२८

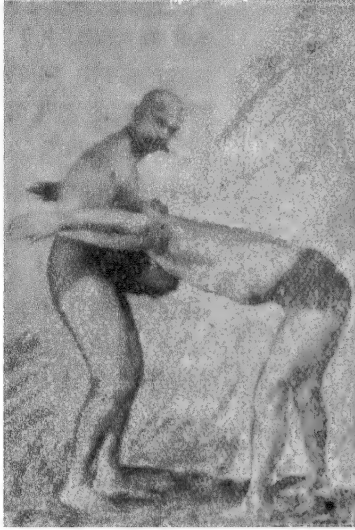
(इ) दंडाचा दसरंग (बैठा) आंतून* फिरून निघणें.

अशी कल्पना करा की, तुमचा जोडीदार तुमच्या पाठीमागे असून त्याने तुमच्या उजव्या दंडावर त्याचा उजवा तळहात ठेवून धरले आहे. अशा स्थितीत आकृति नं. १२७ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे जोडीदाराची बोटे तुमच्या उजव्या हाताच्या कोंपराच्या लवणीत पक्री दाबून घेऊन तुमचा उजवा दंड



आ. नं.] दंडाचा दसरंग. शेवटची स्थिति. [१२९

* ' लिओनार्ड ' पृष्ठ १३३ पहा.



अशा रीतीने वर उचलावा कीं, जोडीदाराच्या उजव्या खांकेखालून तुमची मान तुम्हालाच आकृति नं. १२८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे सहज काढतां येईल.

अशा रीतीने मान काढतांना तुम्ही गुडघ्यावर फिरून तुमचे दुंगण देखील जोडीदाराच्या पोटाखालून काढणे जरूर असते. नंतर आकृति नं. १२९मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे, जोडीदाराच्या उजव्या हाताची बोटे तुमच्या उजव्या हाताच्या लवणीत पकीं दाबून घेऊन तुमचा उजवा खांदा शक्य तितका जमिनीपर्यंत न्यावा म्हणजे जोडीदाराचा हात पिरग-

आ. नं] कस (अ). [१३० लळा गेल्यामुळे तो त्यानंतर बहुतेक डंकी मारील. अशा रीतीने जोडीदार डंकी मारू लागल्यास पुढे योग्य-असेल तो डाव करावा.

(ई) कस*

आकृति नं. १३०, १३१ व १३२ यांमध्ये तुमचा जोडीदार डाव्या बाजूस उभा आहे. व त्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे त्याने तुम्हाला घेरलेले आहे. अशा स्थितीत सर्वसाधारण माणसांच्या खांद्यांना बरीच रग लागते. अशा

* 'सप्रे, ब' पृष्ठे ३१६-३१८; 'मिरजकर' पृष्ठे ६३ १८४; 'अनसारी' पृष्ठ ९०; 'रेडिवस्को' पृष्ठे ६१ व ६६ 'ईकनस्मिट' पृष्ठे ८१ व ८६; 'लिओनार्ड' पृष्ठे ६१, २२३, २११, २०१, २०२, १९३, १९७ आणि १८९ पहा.



रीतीने धरण्याच्या पद्धती-
ला पुढून कस चढविणे
असे म्हणतात. ५३ ते ६५
उज्या केल्या म्हणजे त्या-
पासून अशा तऱ्हेचा ताण
सहन करण्याची शक्ति
खांद्यांत आलेली असते व
त्यामुळे तशा स्थितीत इतर
इतर डाव करता येतात.
उदाहरणार्थ, आकृति नं.
१३२ मध्ये दाखविलेल्या
स्थितीत तुम्ही जोडीदा-
राच्या डाव्या खाकेंखालून
डोकें काढूं शकाल व नंतर

आ. नं.]

कस (ब).

• [१३१ आकृति नं. १३३ प्रमाणे



आ. नं.] कस (अ), वरील काट [१३२

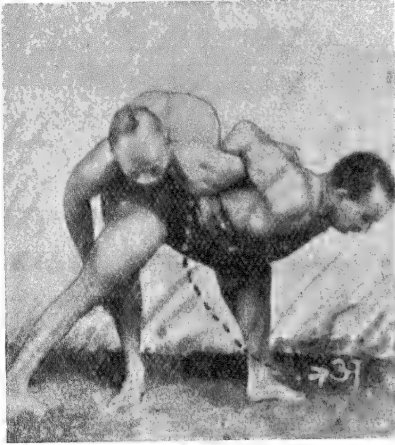
आ. नं.]

कस (ब),
वरील काट

[१३३

स्थिति दिसून येईल. अशा स्थितीत चित्तेपछाड, कलाजंग वगैरेसारखे डाव करून गळ्याला पाडतां येतें.

(उ) दुंगणी *



आकृति नं. ११७ प्रमाणें स्थिति असतांना थोडा झटका देऊन जोडीदाराला आकृति नं. ११८ प्रमाणें किंचित् वाकवावे. नंतर तुम्हीं आपला उजवा पाय जोडीदाराच्या उजव्या पायाच्या वाजूला नेऊन ठेवावा. म्हणजे आकृति नं. १३४ प्रमाणें शरीराची स्थिति होईल व ह्या स्थितीत तुमच्या दुंगणानें जोडीदाराच्या ओटीपोटाला जोराचा झटका वर देऊन त्याचा डावा खांदा

भा. नं.] दुंगणी-उडी ४३ वी. [१३४ तुमच्या हातानें 'बअ' या रेषेच्या दिशेने खाली ओढावा, म्हणजे दुंगणी हा डाव फार चांगला होतो.

* 'रोस्विस्को' पृष्ठें १८ ते २१; 'गारूड' पृष्ठ ७२; 'हॅकन्स्मिट्' पृष्ठें ३० ते ३२ आणि 'लिओनार्ड' पृष्ठ ५३ पहा.



उड्या ६७ ते ७७.

(अ) दसरंगाचा वेल—उडी ६७ (आ) साधा पाय—सुलटा वेल—उड्या ६८, ६९, व ७१. (इ) साधा पाय—उलटा वेल—उडी ७०, ७२. (ई) तेढा पाय—सुलटा वेल—उड्या ७४, व ७५. (उ) तेढा पाय—उलटा वेल—उडी ७६. (ऊ) तेढा पाय—वेल—पाय अडकवून—उडी ७३. (ऋ) गुरुपकडीचा वेल—उडी ७७.

उडी ६७ वी.

दसरंगाचा वेल.

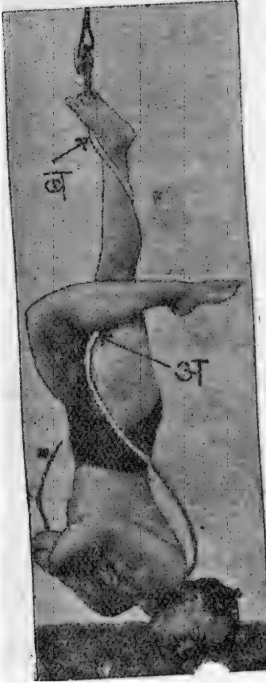
साधीपकड करतांना ज्याप्रमाणे वेताला लावण्यासाठी आपण पाय नेतो त्याप्रमाणे आकृति नं. १३५ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे तुमचा उजवा पाय वर नेऊन दोन्ही हातांनी आकृति नं. १३६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेत पक्का धरावा व वरती उठण्याचा प्रयत्न करावा. आकृति नं. १३६ प्रमाणे स्थिति आल्यावर ' अ ' या ठिकाणी उजव्या हाताने पकें धरून उजव्या पायाच्या गुडघ्याच्या लवणीत वेत दाबून धरून डावा हात सोडून द्यावा व त्या हाताने त्या आकृतीतील ' ब ' या ठिकाणी धरोवे व पुन्हा साध्या पकडीप्रमाणे वेताला उजव्या हाताच्या वर पाय लावण्यासाठी नेऊन पुन्हा वरील प्रमाणे सर्व क्रिया कराव्यात. याप्रमाणे जितक्या वेळां जास्त सर्व क्रिया करता येतील तितकें चांगलें. निरानिराळे वेळ करून खाली आल्यानंतर दसरंगाचा वेळ व गुरुपकडीचा वेळ, वर जाण्यासाठी फार उपयोगी पडतात.



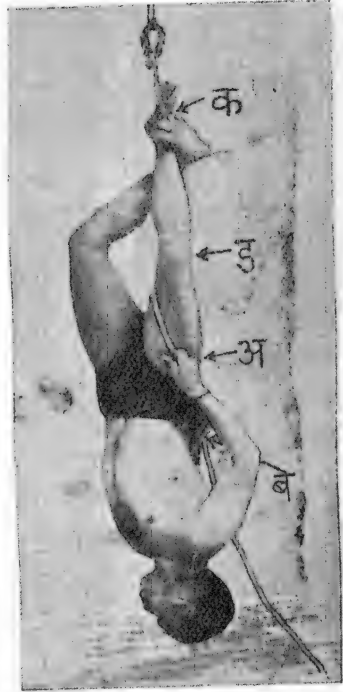
आ. न.] दसरंग-उडो ६७ वा [१३५ आ. नं.] दसरंग-उडो ६७ वी [१३६
उडो ६८ वी.

साधा पाय-सुलटा बेल-दोन्ही हात कमरेजवळ.

प्रथम साधी पकड करून आकृति नं. १३७ प्रमाणे उजवा पाय वेताळा लावावा. नंतर आकृति नं. १३८ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे उजव्या हाताने "अ" या ठिकाणी व डाव्या हाताने "ब" या ठिकाणी वेत धरून, त्या आकृतीतील "क" या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे डावा पाय वेतानजीक आणावा; मात्र तो पाय वेताळा अगर उजव्या पायाला चिटकवून लावू नये, किंचित दूर अंतरावर ठेवावा. नंतर आकृति नं. १३८ मधील "क" पासून "ड" पर्यंतची वेताची बांध सोडवावी म्हणजे आकृति नं. १३९ प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. त्या

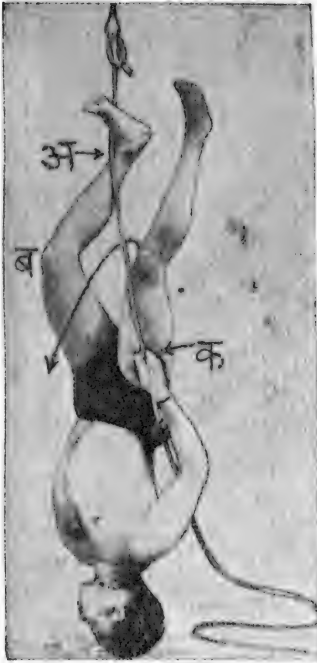


आ. नं.] सुलटा वेल (अ) [१३७
उडी ६८ बी.



आ. नं.] सुलटा वेल (ब) [१३८
उडी ६८ बी.

आकृतीत मांडी, पोटरी आणि वेत ह्या तिहींचा मिलून “अबक” हा त्रिकोण बनलेला दिसेल. अशा तऱ्हेच्या त्रिकोणांतून अगर, “अक” हा वेत आणि डावा पाय यांमधील खुल्या जागेतून उजवा पाय गुडघ्यांत वांकवून बाणाच्या दिशेने काढून घ्यावा म्हणजे आकृति नं. १४० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. नंतर आकृति नं. १४१ मध्ये ‘अ’ या ठिकाणी फक्त डाव्या हाताने वेत धरून उजवा हात वेताचा सोडून द्यावा. नंतर डाव्या हाताने धरलेला वेत डाव्या बाजूकडून कमरेवरून पोटाकडे न्यावा म्हणजे आकृति नं. १४१ प्रमाणे ‘ब’



आ. न.] सुलटा वेल (क) [१३९ आ. नं.] सुलटा वेल (ड) [१४०
उडी ६८ वा.

उडी ६८ वा.

या ठिकाणी वेताला धरलेला डावा हात आढळून येईल. नंतर त्या आकृतीतील 'अ' या ठिकाणी उजव्या हाताने वेत धरून उजवा पाय गुडध्यांत वाकवावा आणि डाव्या मांडीवर, आकृति नं. १४२ मध्ये 'ब' या ठिकाणी दाखविल्या-प्रमाणे बसवावा. इतके झाल्यानंतर आकृति नं. १४२ मधील 'अ' पासून 'ब' पर्यंतची वेताची डाव्या पायाला असलेली बांध सोडवून ध्यावी म्हणजे आकृति नं. १४३ प्रमाणे स्थिति होईल. नंतर पुन्हा उजवा पाय वेताला 'साधा' लावून वरीलप्रमाणे सर्व क्रिया पुनः पुनः शक्य तितक्या जास्त वेळां करण्याचा प्रयत्न



आ. नं.] सुलटा वेल (इ) [१४१
उडी ६८ बी.

आ. नं.] सुलटा वेल (ई) [१४२
उडी ६८ बी.

करावा. अशा तऱ्हेने तीच ती क्रिया पुनः पुनः करण्यास “ त्या त्या उडीचा वेल करणे ” असे म्हणतात. अशा रीतीने वेल करीत खाली आल्यास दसरंगाचा वेल करून वर जावे.

उडी ६९ बी.

साधा पाय—सुलटा वेल—दोन्ही हात मानेजवळ.

साधी पकड केल्यानंतर आकृति नं. १४४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे ‘क’ याठिकाणी दोन्ही हातांनी मानेजवळ वेत घरावा. नंतर ६८ व्या उडीप्रमाणे



आ. नं.] सुलटावेल (उडो६९वी) [१४३ आ. नं.] सुलटावेल (उडो६९वी) [१४४

(आकृति १३८ मधील 'क' पहा) डावा पाय आकृति नं. १४४ मध्ये 'अ' या ठिकाणी वेतानजीक घरावा. नंतर आकृति नं. १४४ मधील 'ब' पर्यंतची उजव्या पायाची वेताची बांध सोडवून ध्यावी म्हणजे आकृति नं. १४५ प्रमाणे स्थिति होईल. नंतर डावा पाय आणि वेत यांमधील पोकळीतून उजवा पाय गुड-ध्यांत वांकवून बाहेर काढून ध्यावा म्हणजे आकृति नं. १४६ प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. नंतर दोन्ही हातांनी वेत तसाच डाव्या ब्राजूकडून पोटाकडे नेण



आ. नं.] उलटा वेल [१४५
उडी ७० वी (अ)



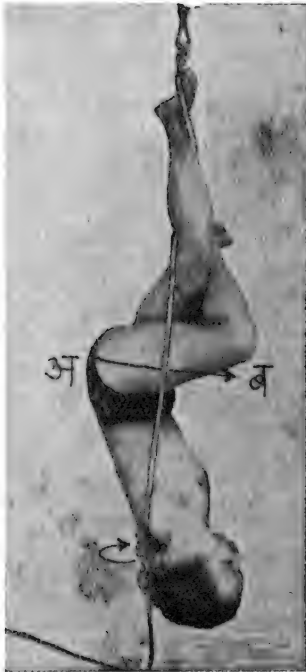
आ. नं.] उलटा वेल [१४६
उडी ७० वी (ब)

साठी ओढावा व आपलें डोकें, उजवा हात आणि उजवा दंड यांमधील पोकळी-
तून काढून ध्यावें, म्हणजे वेत छातीवर येईल. नंतर ६८ व्या उडीत सांगितल्या
प्रमाणें उजवा पाय बदलून साधा लावावा व त्याप्रमाणें सर्व क्रिया शक्य तितक्या
जास्त वेळां पुनः पुनः करण्याचा प्रयत्न करावा.

उडी ७० वी.

साधा पाय—उलटा वेल—हात मानेजवळ.

“साधी पकड” केल्यानंतर उडी नं. ६९ मध्ये सांगितल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी मानेजवळ वेत घरावा. ‘सुलटा वेल’ आणि ‘उलटा वेल’ यांमध्ये खालीलप्रमाणे फरक करावेत. उडी ६९ मधील १४४ व्या आकृतीत वेल फिरण्यासाठी वेत उजव्या बाजूकडे ओढलेला आहे, व ह्या उडीत आकृति नं. १४७ मध्ये



आ. नं.] उलटा वेल [१४७

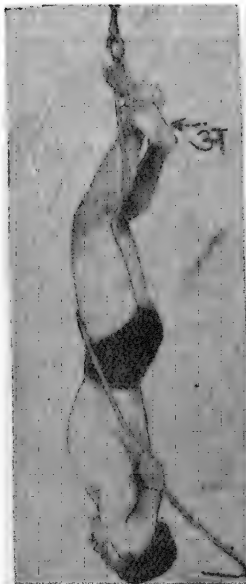
उडी ७० वी. (क)

आ. नं.] उलटा वेल [१४८

उडी ७० वी. (ख)

दाखविल्याप्रमाणे वेल फिरण्यासाठी वेत डाव्या बाजूस ओढलेला आहे. दोन्ही

आकृतीत वेताला उजवाच पाय 'साधा' लावलेला आहे. नंतर डावा पाय गुडघ्यांत वांकवून उजवी माडी आणि वेत यांमधील पोकळीतून आकृति नं. १४७ मध्ये 'अब' या रेषेच्या दिशेने बाहेर काढून घ्यावा. नंतर डावा पाय तसाच उजव्या मांडीवर वांकलेलाच ठेवून तुम्ही आपलें हुंगण 'अब' या रेषेच्या दिशेने वेतामधून काढून घ्यावें. नंतर डावा



आ. नं.] उलटा वेल [१४९

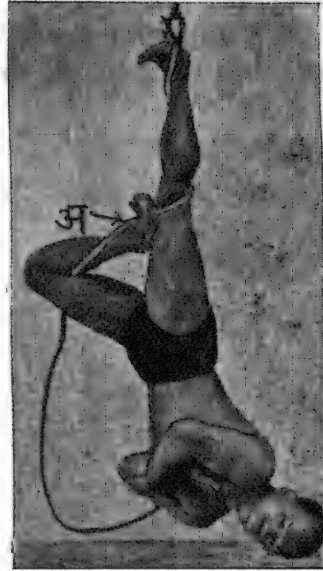
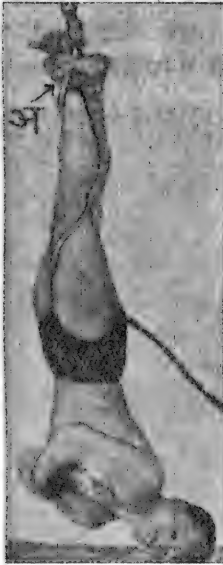
उडी ७१ बी.

आ. नं.] सुलटा वेल [१५०

उडी ७२ बी.

पाय तसाच वांकविलेला ठेवून वेत दोन्ही हातांनी डाव्या बाजूकडून उजव्या बाजूकडे पाठीमागून न्यावा व डावा हात आणि डावा दंड यांमधून डोकें काढून

ध्यावें म्हणजे आकृति नं. १४३ मध्ये ज्याप्रमाणें उजवा पाय, डावा पाय, आणि वेत यांवर बसलेला दिसत आहे, त्याप्रमाणें तुमचा डावा पाय उजवा पाय आणि वेत यांवर बसेल. नंतर डावा पाय वेताला साधा लावून वरीलप्रमाणें सर्व क्रिया शक्य असेल तितक्या वेळां जास्त कराव्यात.



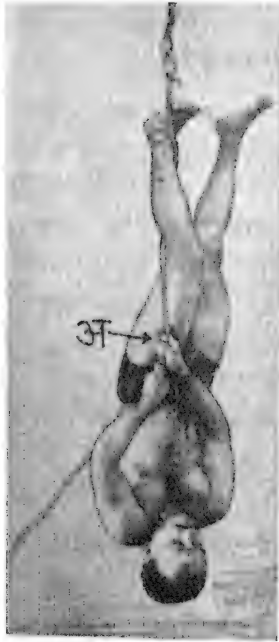
आ. नं.] उडी ७३ वी (अ) [१५१ आ. नं.] उडी ७३ वी (ब) [१५२
उडी ७१ वी.

साधा पाय-सुलटा वेल-एक हात कमरेजवळ.

आकृति नं. १४८ मध्ये “ ब ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें उजव्या हातानें वेत घरावा. या ठिकाणी अशी एक महत्त्वाची गोष्ट ध्यानांत ठेवली पाहिजे की, आकृति नं १४८ मधील वेताचा “ ब ” पासून “ अ ” पर्यंतचा भाग त्या आकृतीत दाखविल्याप्रमाणें उजव्या दंडाखालून येईल अशा रीतीने न घरतां तो त्या दंडावरून येईल अशा रीतीने घरावा. याप्रमाणें हात घरला

नाही तर या उडीत सांगितलेला वेळ करतांना, वेत अडकतो व त्यामुळे वेळ करतां येत नाही, हें पकें ध्यानांत ठेवावें. नंतर वेत घरून उजवा हात पोटा-कडे अशा रीतीने फिरवावा कीं, उजवें कोंपर पोटावर समोर येईल व अशा स्थितीत उजवा दंड आणि उजवा हात यांमधील पोकळीतून तुम्ही आपलें डोकें काढून घ्यावें; म्हणजे आकृति नं. १४९ प्रमाणें स्थिति होईल. नंतर त्या आकृतीतील “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें डावा पाय लावून ६९ व्या उडीत सांगितल्याप्रमाणें आकृति नं. १४५ पासून पुढील सर्व क्रिया कराव्यात.





आ. नं.] उडी ७४ बी [१५५ आ. नं.] उडी ७६ बी. [१५६

उडी ७२ बी.

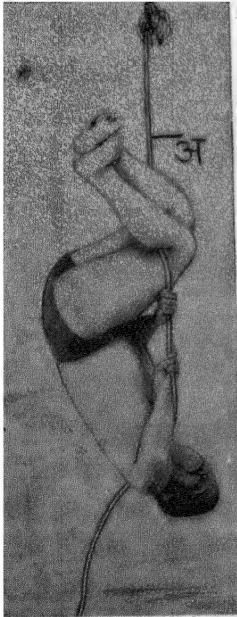
साधा पाय-सुलटा वेल-एक हात मानेजवळ.

हा वेल ७० व्या उडीत सांगितलेल्या वेलाप्रमाणेच करावयाचा आहे. मात्र त्या उडीत दोन हातांनी ज्या ठिकाणी वेत घरेल्ला आहे, त्या ठिकाणी ह्या उडीत एक हाताने वेत घेऊन सर्व वेल करावयाचा आहे. आकृति नं. १४७ मध्ये ७० व्या उडीची जी स्थिति दाखविली आहे त्याप्रमाणे आकृति नं. १५० मध्ये ह्या उडीतील स्थिति होईल. एकहाती वेल चांगले साधले म्हणजे मोकळ्या हातांत निरनिराळीं हत्यारं घेऊन प्रेक्षकांना दिपवून टाकणाऱ्या पुष्कळशा उड्या करता येतात.

उद्दी ७३ बी.

तेढा पाय—वेल पाय अडकवून.

१५१ आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे तेढा पाय लावून ८ व्या उद्दीत सांगितल्याप्रमाणे आकृति नं. १५२ मध्ये ज्याप्रमाणे वेतामधून डावा पाय अडकविलेला आहे त्याप्रमाणे अडकवावा व आकृति नं. १५३ मध्ये “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे दोन्ही हातांनी वेत घरून त्या आकृतीतील “ब” पासून “क” पर्यंतची वेताची बांध सोडवून ध्यावी म्हणजे आकृति नं. १५४ प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. नंतर डाव्या पायावर तेढी पकड करून उजवा पाय वेतांत अडकवून वरील प्रमाणे सर्व क्रिया कराव्यात. हा वेल खाली उतरत येण्यास फार उपयोगी पडतो.



उद्दी ७४ बी.

तेढा पाय—सुलटा वेल—दोन्ही हात

पाठीमागे कमरेजवळ.

१५१ आकृतिमध्ये दाखविल्याप्रमाणे तेढा पाय लावून दोन्ही हातांनी पाठीमागे कमरेजवळ वेत घरावा. व डावा पाय मागे सांगितल्याप्रमाणे लावून उजव्या पायाची वेताची बांध सोडवून घेऊन, फक्त डाव्या हाताने, डाव्या बाजूकडे वेत ओढून ध्यावा आणि नंतर आकृति नं. १५५ मधील “अ” या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे उजव्या हाताने वेत घरून तेढी पकड करावी आणि वरील सर्व क्रिया पुनः पुनः शक्य तितक्या जास्त वेळांत करण्याचा प्रयत्न करावा.

उडी ७५ बी.

तेढा पाय-सुलटा वेल-दोन्ही हात मानेजवळ.

७४ व्या उडीत सांगितल्याप्रमाणे फक्त पाठीमागे कपरेजवळ हात न घरतां, ते मानेजवळ घरावेत व त्या उडीत सांगितलेल्या सर्व क्रिया कराव्यात.

उडी ७६ बी.

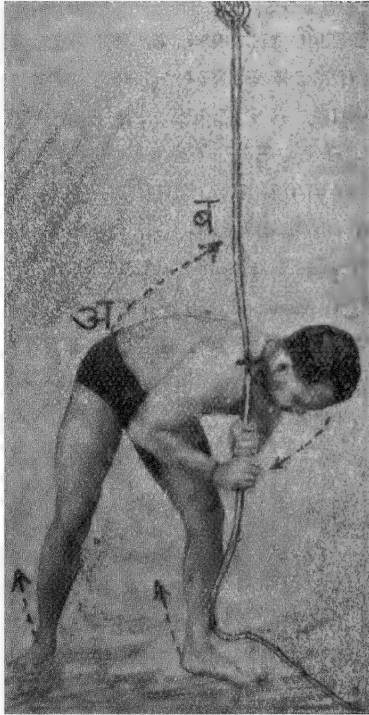
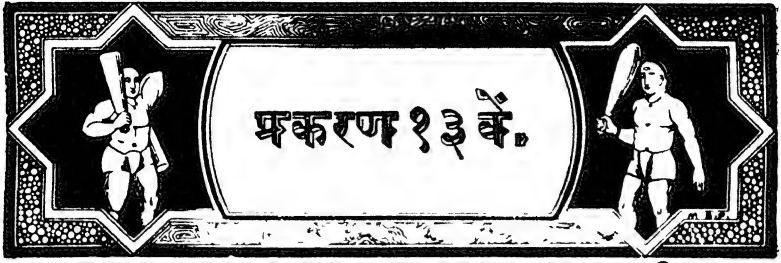
तेढा पाय-उलटा वेल-दोन्ही हात छातीवर

या वेळांतील प्रारंभाची स्थिति डावा पाय 'तेढा' लावल्यानंतर आकृति नं. १५६ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे आहे. या ठिकाणी डावा पाय वेताला तेढा लावलेला असून वेत दोन्ही हातांनी डाव्या खांद्याकडेच छातीवर धरलेला आहे. ७० व्या उडीत आणि ह्या उडीत काय फरक आहे, ते नीट पहा. त्या उडीत उलटा वेळ करतांना उजवा पाय वेताला साधा लावून तो, उलटा वेल करण्यासाठी, डाव्या खांद्याकडे धरलेला आहे. व या उडीत डावा पाय वेताला 'तेढा' लावलेला असून उलटा वेल करण्यासाठी वेत डाव्याच खांद्याजवळ दोन्ही हातांनी धरलेला आहे. १५६ आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे हात धरल्यानंतर ७० व्या उडीप्रमाणे उजवा हात आणि उजवा दंड यांमधील पोकळीतून डोकें काढून घेऊन वेत उजव्या बाजूकडे ओढावा म्हणजे उजवा पाय वेताला साधा लागेल. पुढे हा उजवा पाय सोडवून घेऊन त्या ठिकाणी डावा पाय 'तेढा' लावावा. इतकें झाल्यानंतर वरील सर्व क्रिया शक्य तितक्या जास्त वेळां कराव्यात.

उडी ७७ बी.

गुरुपकडीचा वेल.

उजवा हात वर आणि डावा हात खाली वेताळा धरून दोन्ही पाय तेढ्या पकडीप्रमाणे वेताला लावण्यासाठी वर न्यावेत म्हणजे आकृति नं. १५७ प्रमाणे स्थिति दिसेल. नंतर त्या आकृतीतील "अ" या ठिकाणी प्रथम उजव्या हाताने वेत धरून त्याखाली डाव्या हाताने वेत घरावा; आणि पुन्हा वरीलप्रमाणे दोन्ही पाय तेढ्या पायाप्रमाणे वेताला लावण्यासाठी नेऊन सर्व क्रिया कराव्यात. उजवा हात "अ" या ठिकाणी वेताला धरतांना, दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांच्या लवणीत वेत दाखून धरून, उजव्या बाजूने वर उठण्याची काळजी यावी.



आ. न.] खादी पकड. [१५८
उडी ७८ बी.

उड्या ७८ ते ९३.

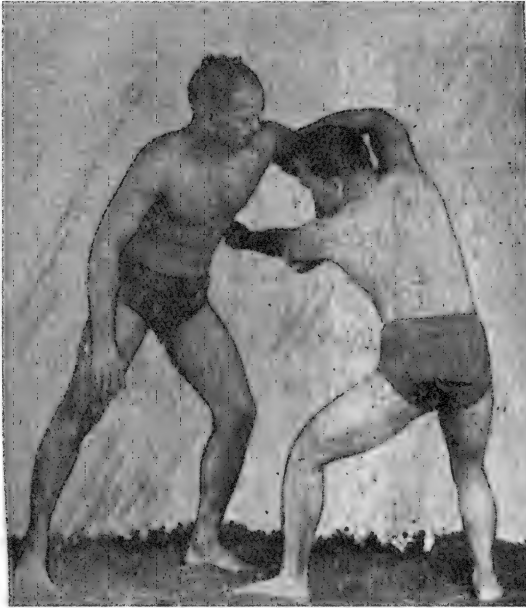
(अ) खांदीपकड-उडी ७८
(आ) खांदीपकडीचा धोबी-
पच्छाडमध्ये उपयोग (इ) ताजवा
-ताजव्याचा पाय लावणें-उडी
७९. (ई) झांप-उडी ८०.
(उ) बिनहाती-रिकेवपकड-
उड्या ८०-८६. (ऊ) बलवंत
पकड-उडी ८७. (ऋ) फरा-
उडी ८८. (ॠ) गणेशपकड-
उडी ८९. (ल) नमुनेदार पकडी
-उड्या ९०-९२. (ळ) गळ-
फांस-उडी ९३.

उड्या ७८-८०.

उडी ७८ बी.

(अ) खांदीपकड.

या उडीमुळे "Spinal muscles"
हे स्नायु तयार होतात. १५८ आकृ-

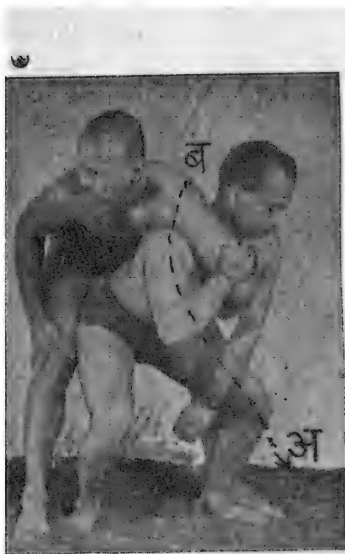


तीत दाखाविल्या-
प्रमाणें वेत घरावा.
त्या आकृतीतील
काळ्या फुलीजवळ
वेताला तुमचा उ-
जवा खांदा लाग-
लेला आहे. नंतर
बाणाच्या दिशेने
दोन्ही पाय वर नेऊन
सर्व शरीर तुमचा
उजवा खांदा, टेंकू
कल्पून त्याभोंवतीं
फिरवावें, म्हणजे
तुमचें दुंगण 'अब'
या दिशेने वर जाईल
नंतर आपल्या ह्छे-
प्रमाणें वेताला
'साधा' अगर 'तेढा'

आ. नं.] घोबी-पछाड. (अ) [१५९ पाय लावावा.

(आ) खांदी-पकडीचा घोबी-पछाडमध्ये होणारा उपयोग.

आकृति नं. १५९ मध्ये दिसणारी शरीराची स्थिति नेहमी 'दस्ती' केल्या नंतर प्राप्त होते. अशा स्थितीत तुम्ही आपलें डोकें आणि डावा हात जोडीदाराच्या डाव्या खांकेखालून नेऊन, डाव्या पायावर फिरावें, म्हणजे आकृति नं. १६० प्रमाणें स्थिति येईल. नंतर तुमच्या दुंगणानें जोडीदाराला मागे वर झटका मारून आकृति नं. १६० मधील 'अब' या दिशेने तुम्ही आपला उजवा खांदा जमिनीकडे जोरानें नेला असतां जोडीदार जमिनीवर उताणा पडेल. घोबी-पछाड

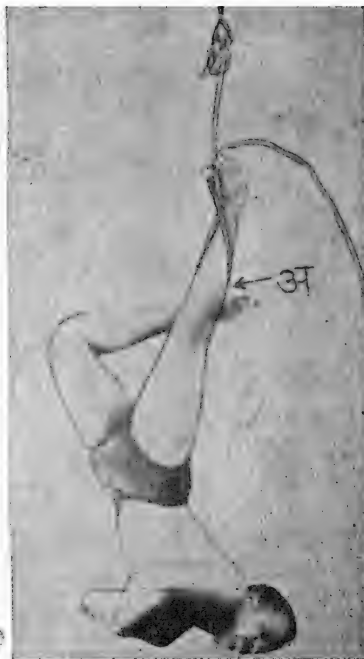
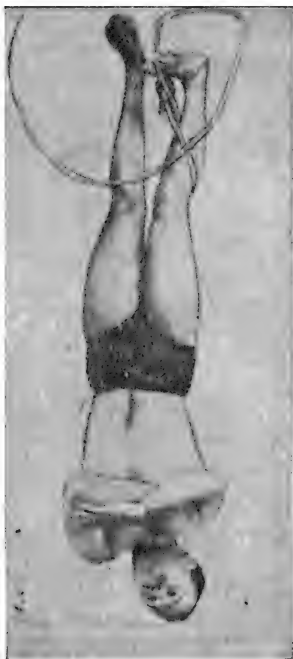


आ. नं.] धोबी-पळाड. (ब) [१६० आ. नं.] उडी ७९ (अ) [१६१
हा डाव पुष्कळ वेळां फक्त, आकृति नं. १५९ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे डावा
खांदा आंत सारून सर्व शरीर जोडीदाराच्या खांकेखालून न नेतां, जोडीदाराच्या
डाव्या खांकेखाली आपला डावा खांदा घालून करण्यांत येतो.

उडी ७९ वी.

ताजवा—ताजव्याचा पाय वेताला लावणें.

रिकेब-पकड-एकपाथी वजरंगी अथवा ताजवा यांत ज्याप्रमाणें पायाच्या
आंगठ्यांत आपण वेत घरतों तशा रीतीने आकृति नं. १६१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें
वेत उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत घरून 'अबक' या दिशेने उजवा पाय, वेत
घरून वर नेला असतां, आकृति नं. १६२ प्रमाणें स्थिति होईल. जर आकृति

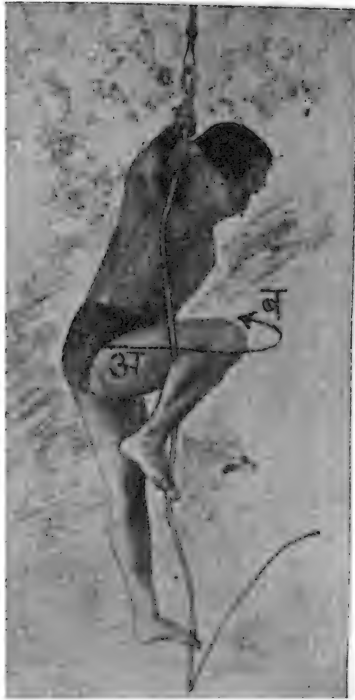


आ. न.] उडी ७९ (ब). [१६२ आ. नं.] उडी ७९ (क). [१६३
नं. १६२ मधील पोटरीवरील वेताची बांध घसरली तर आकृति नं. १६३ मधील
'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे ती बांध पोटरीच्या खाली बसेल.

उडी ८० वी.

झाप.

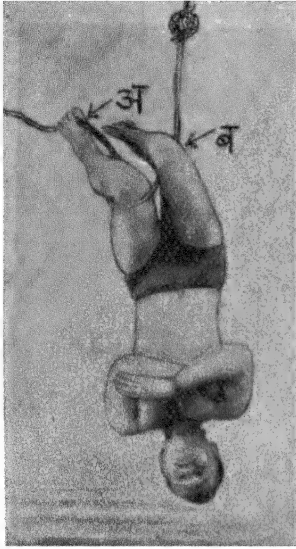
आकृति नं. १६४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेत घरून जर 'अब' या रेषेने दाख-
विलेल्या दिशेने तुम्ही आपले दुंगण काढून घेतले व उजव्या पायाने डाव्या



आ. नं.] श्राप (अ). [१६४

आ. नं.] श्राप (ब). [१६५

पायाच्या खाली वेत घरला तर १६४व्या आकृती सारखीचपरंतु डावा पाय खाली, अशा तऱ्हेची डाव्या बाजूची स्थिति प्राप्त होईल. अशा रितीने फिरण्याची चांगली संवय झाल्यानंतर आकृति नं. १६१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे, जसा उजव्या पायाने वेत घरला आहे तसा, तो डाव्या पायाने घरून, त्या आकृतीत 'ब' या ठिकाणी दिसणाऱ्या मोकळ्या जागेतून उजवा पाय नेऊन तुमचे डोकें तुमच्या नातांखालून फिरवून घेतल्यास आकृति नं. १६५प्रमाणे स्थिति येईल. नंतर आकृति इ. १६५ मधील 'अ' या ठिकाणी वेत पक्का सापडला असल्याची खात्री झाल्यानंतर



वरचे दोन्ही हात सोडून देऊन 'बक' या दिशेने डोकें खाली येऊं द्यावें व उजवा पाय गुडघ्यांत वांकवून दोन्ही पाय बाणांच्या दिशेप्रमाणें वर जाऊं दिलें म्हणजे आकृति नं. १६६ प्रमाणें स्थिति येईल.

उजवा पाय बरोबर वांकविला गेला म्हणजे आकृति नं. १६६ प्रमाणें 'ब' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणें पाय बसतो. उडी करण्यापूर्वी वेत गांठीमध्ये अगर इतर ठिकाणी पिंजला गेला नसल्या-बद्दलची पक्की खात्री करून घेऊन जवळ कोणी चांगला धरणारा असल्याखेरीज ही उडी करूं नये.

उड्या ८१-८७.

बिनहाती उड्या.

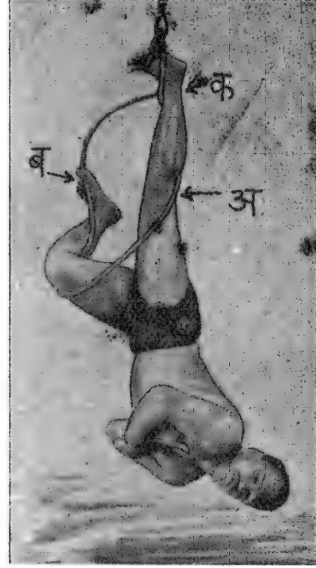
आ. नं.] स्नाप (क). [१६६

बिनहाती उड्या या नांवानेंच संबोधिल्या गेलेल्या उड्यांमध्ये पुष्कळ वेळीं

हाताचाच उपयोग करावा लागतो व त्या दृष्टीने तें नांव अक्षरशः अशा उड्यांस लागू पडत नाहीं. तथापि प्रचारांत, अशा उड्यांना बिनहाती उड्याच म्हणण्याचा प्रघात पडलेला आहे. त्याचें मुख्य कारण असें आहे की, वेताची बांध जरूर असेल त्याप्रमाणें हाताच्या सहाय्याने मनाजोगी करून घेतल्यानंतर मात्र पुढील उडीचा भाग करीत असतांना हाताचा उपयोग करावा लागत नाहीं व म्हणून अशा उड्यांना बिनहाती उड्या असें म्हणतात. साध्या मलखांबावर बिनहाती उड्या अक्षरशः मारतां येतात व याचें कारण म्हणजे मलखांब स्थिर व ताठ असून उडी मारली असतां झोंके बसत नाहींत. वेतावर तशा रीतीने बिनहाती उड्या मारणें शक्य नसतें; कारण वेत हालता आणि लवचीक असून उडी घेतली असतां झोंके बसतात. याकारितां प्रथम वेताची बांध हाताच्या सहाय्याने



आ. नं.] उडी ८१, [१६७
पहिली स्थिति.



आ. नं.] उडी ८१, [१६८
अखेरची स्थिति.

पुरी करून घेऊन नंतर बिनहाती उडी मारावी लागते व त्या दृष्टीने हातांचा उपयोग गौण असल्यामुळे या उड्यांना बिनहाती उड्या म्हणणे तिक-केसें अप्रयोजक नाही.

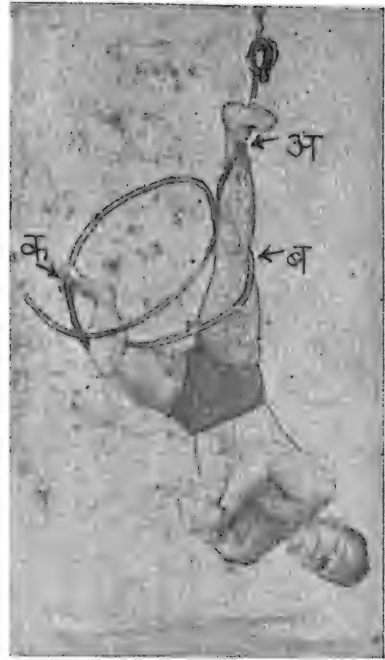
उडी ८१ बी.

सुलटी बिनहाती रिकेब-वेत बाहेरून

१६७ व्या आकृतीप्रमाणे 'इ' या ठिकाणी वेत पक्का घेऊन उभे राहावे. नंतर बाणाच्या दिशेने डोकें खाली नेऊन उडी मारून उजवा पाय 'कड' या



आ. नं.] उडी ८२, [१६९
पहिली स्थिति.

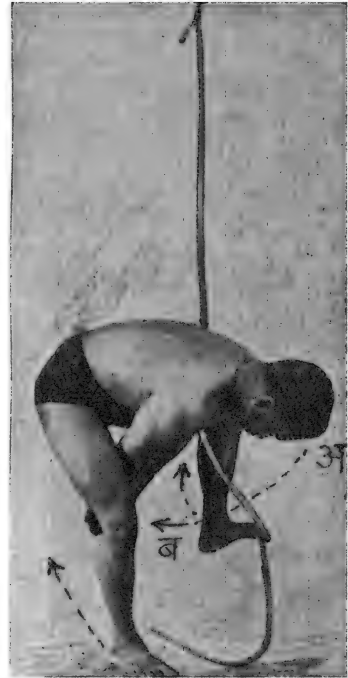


आ. नं.] उडी ८२, [१७०
अखेरची स्थिति.

रेषेच्या दिशेने वर नेऊन वेताला 'तेढा' लावावा. ही उडी मारतांना १६७ व्या आकृतीतील 'ब' या ठिकाणी दाखविलेला उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'अ' या ठिकाणी लागेल अशा रीतीने शरीर न्यावे म्हणजे वेताला 'तेढा' पाय लावण्यास सोपे जाते. वेताला पाय 'तेढा' लावल्यावर आकृति नं. १६८ प्रमाणे स्थिति दिसते.



आ. नं.] उडी ८३, [१७१
पहिली स्थिति.



आ. नं.] उडी ८४, [१७२
पहिली स्थिति.

उडी ८२ वी.

सुलटी बिनहाती रिकेब-वेत आंतून.

१६९ व्या आकृतीप्रमाणे डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का करून मागील उडीप्रमाणेच सर्व क्रिया करून वेताला उजवा पाय 'तेढा' लावावा म्हणजे आकृति नं. १७० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. ही उडी करतांना बाणाच्या दिशेने डोकें जमिनीकडे नेऊन 'ब' हा उजव्या कमरेचा भाग वेताला 'अ'



आ. नं.] उडी ८४, [१७३
अखेरची स्थिति.



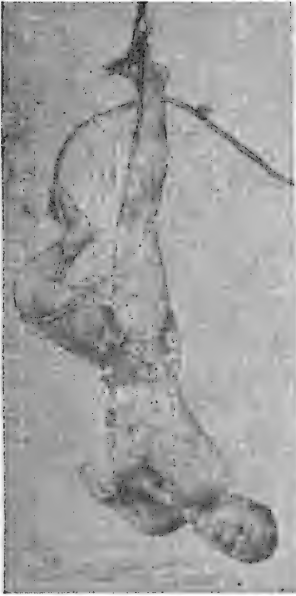
आ. नं.] उडी ८५, [१७४
पहिली स्थिति.

या ठिकाणी लागेल. अशा तऱ्हेने उडी मारून उजवा पाय 'कड' या दिशेने वर नेऊन 'तेढा' लावावा. ही उडी मागील उडीपेक्षा किंचित् अवघड आहे.

उडी ८३ वी.

उलटी बिनहाती रिकेब—वेत आंतून.

आकृति नं. १६९प्रमाणे डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरून बाणाच्या दिशेने



आ. नं.] उडी ८५, [१७५
अखेरची स्थिति.

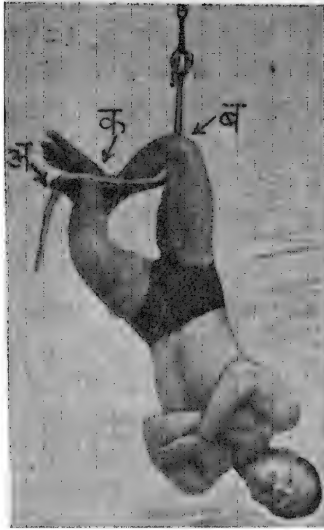
आ. नं.] उडी ८६, [१७६
पहिली स्थिति.

डोकें खाली नेऊन मागे उडी मारून, डावा पाय 'अब,' या रेबेच्या दिशेने वेताला 'तेढा' बसवावा, म्हणजे आकृति नं. १७० प्रमाणे स्थिति दिसून येईल.

उडी ८४ बी.

उलटी बिनहाती रिकेब-वेत बाहेरून.

आकृति नं. १७२मध्ये दाखविल्याप्रमाणे डाव्या पायाच्या आंगठ्यांत वेत पक्का घरून दोन्ही पायांमधून दोन्ही हात व डोकें 'अब' या रेबेच्या दिशेने कोलांटी मारून न्यावेत म्हणजे दोन्ही पाय बाणांच्या दिशेने वर जातील, व आकृति नं. १७३ प्रमाणे डाव्या पायाला वेताची बांध बसलेली दिसून येईल.



आ. नं.] उडी ८६, [१७७
मधली स्थिति. (अ)



आ. नं.] उडी ८६, [१७८
मधली स्थिति. (ब)

उडी ८५ बी.

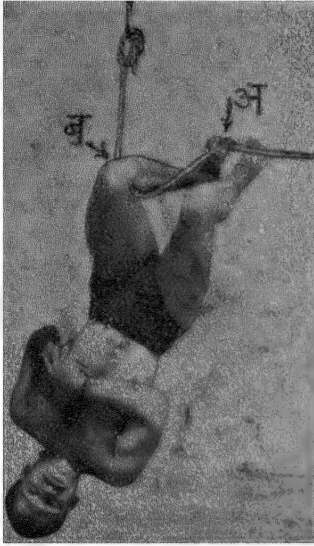
उलटी बिनहाती रिकेब-वेत बाहेरून.

आकृति नं. १७४ प्रमाणे वेत घेऊन उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत पक्का धरावा व मागील उडीप्रमाणे पाय वर नेऊन डोकें जमिनीकडे खाली आणावें, म्हणजे आकृति नं. १७५ प्रमाणे शरीराची स्थिति दिसून येईल.

उडी ८६ बी.

अनंत पकड-दोनपायी बिनहाती ताजवा अथवा बजरंगी.

१७६व्या आकृतीप्रमाणे वेत उजव्या पायाच्या आंगठ्यांत 'अ' याठिकाणी



पक्का घरून, 'अ' आणि 'ब' या ठिकाणच्या बांधी पक्क्या असल्याबद्दलची खात्री करून घेऊन आकृति नं. १७६ मधील काळी फुली असलेल्या मोकळ्या जागेतून डाव्या पायाचा चवडा आंत सारावा, म्हणजे आकृति नं. १७७ मधील 'क' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे डाव्या पायाचा चवडा दिसून येईल.

नंतर डावा पाय गुडघ्याच्या लवणीपर्यंत पुरा आंत सारला म्हणजे त्या पायाने आकृति नं. १७८ मध्ये 'ब' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे आंगठ्यांत वेत घरतां येईल. नंतर आकृति नं. १७८ मधील 'अ' या ठिकाणची उजव्या पायाची पकड सोडून दिली, शरीराची स्थिति दिसेल. पुष्कळ वेळां

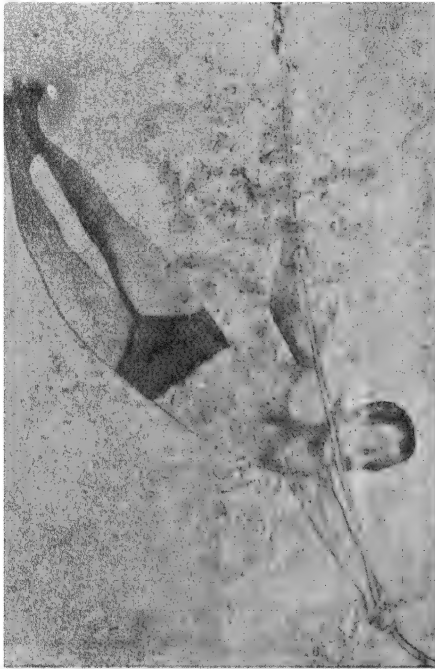
आ. नं.] उडी ८६, [१७९ म्हणजे आकृति नं. १७९ प्रमाणे अखेरची स्थिति.

आकृति नं. १७९ मधील 'ब' या ठिकाणची बांध घसरते. ती न घसरून देण्याबद्दलची काळजी घ्यावी. ही उडी अवघड असल्यामुळे जवळ कोणी चांगला घरणारा इसम असल्याखेरीज करू नये.

उडी ८७ बी.

बलवंत-पक्कड (एकपायी विनहाती ताजवा अथवा बजरंगी.)

आकृति नं. १७६ प्रमाणे वेत घरून तुमचा उजवा पाय, आंगठ्यांत पक्का दाबून 'अक' या रेषेच्या दिशेने झटक्याने वर नेला असतां वेताला उजवा पाय 'साधा' लागेल; म्हणजे आकृति नं. १६२ प्रमाणे स्थिति दिसून येईल. आणि जर आकृति नं. १६२ मधील बांध घसरली तर आकृति नं. १६३ प्रमाणे बांध दिसेल.



आ. नं.] फरा-शेवटची स्थिति. [१८०
(उडी ८८)

उडी ८८-९३

अवघडं बांधी.

उडी ८८ बी.

फरा.

प्रथम दोन्ही हातांनी वेत पक्का धरून दोन्ही पाय अगदी वर न्यावेत व नंतर खाली आणीत आणीत आकृति नं. १८० मध्ये दाखविलेल्या स्थितीत स्थिर करण्याचा प्रयत्न करावा.

उडी ८९ बी.

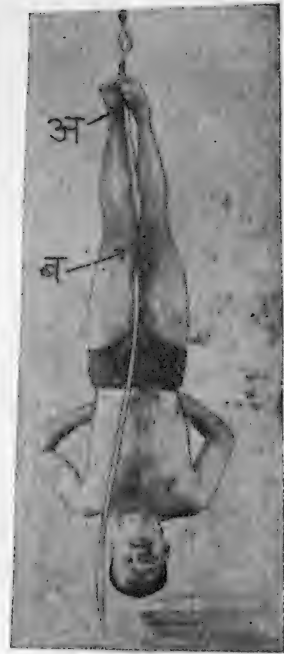
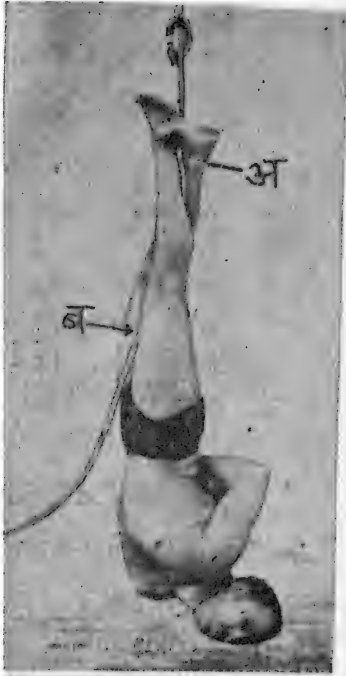
गणेश-पक्कड.

आकृति नं. १८१ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे वेत 'अ' आणि 'ब' याठिकाणी अनुक्रमे घोट्यांत आणि मांड्यांत दाबण्याचा प्रयत्न करावा.

उडी ९० बी.

चवड्यांत आणि गुडघ्यांत वेत दाबणे.

आकृति नं. १८२ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' आणि 'ब' याठिकाणी अनुक्रमे चवड्यांत आणि गुडघ्यांत वेत दाबावा.



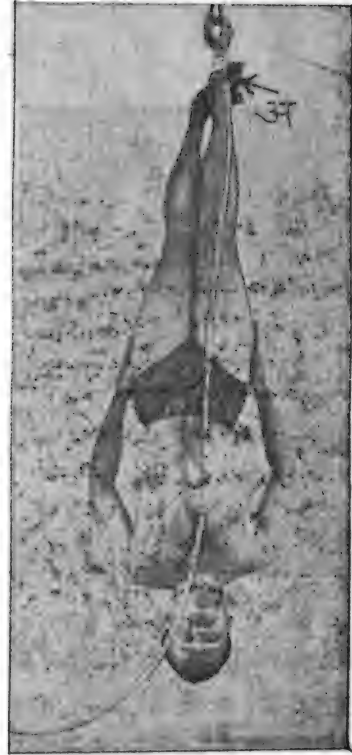
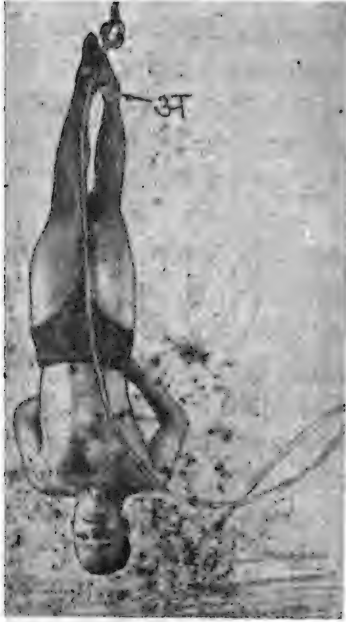
आ. नं.] गणेश-पकड. [१८१
(उडी ८९)

आ. नं. १ चवड्यांत वेत दाबणें. [१८२
(उडी ९०)

उडी ९१ वी.

चवड्यांत वेत दाबणें

आकृति नं. १८३ मध्ये दाखविल्याप्रमाणें 'अ' या ठिकाणी दोन्ही पायांच्या चवड्यांत वेत दाबण्याना प्रयत्न करावा. ही उडी अद्यापपर्यंत पुरीशी साधलेली नाही. ही आणि यानंतरची उडी या दोन नमुनेदार उड्या आहेत.



आ. नं.] चवड्यांत वेत दाबणें. [१८३ आ. नं.] पायाच्या आंगठ्यांत [१८४
(उडी ९१) वेत धरणें. (उडी ९२)

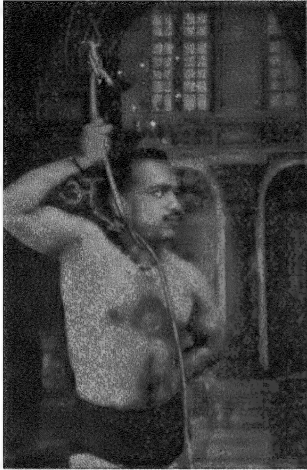
उडी ९२ वी.

पायाच्या आंगठ्यांत वेत धरणें.

आकृति नं. १८४ मध्ये दाखविल्याप्रमाणे 'अ' याठिकाणी उजव्या पायाच्या आंगठ्याच्या बेचकेंत वेत पक्का दाबावा. ही उडी विशेष प्रयत्न कसून केल्यास साधूं शकेल.

उडी ९३ वी.

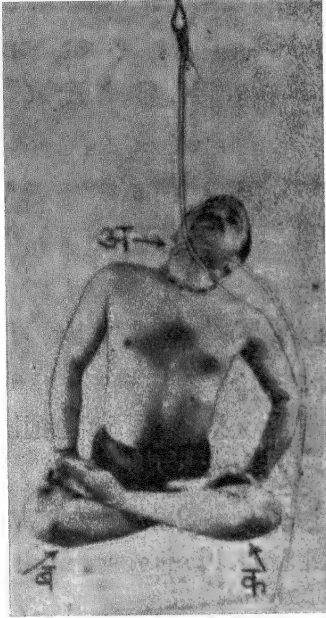
गळफांस.



आ. नं.] गळफांस, [१८५
पहिली स्थिति. (उडी ९३)

बांध पक्की बसल्याची खात्री झाल्यानंतर वेताचा उजवा हात सोडून द्यावा म्हणजे आकृति नं. १८६ प्रमाणे ही स्थिति होईल. उडी विशेष धोक्याची आणि अवघड आहे. ह्याकरितां जवळ कोणी माहितगार इसम असल्या-खेरीज कधीही करू नये. पुष्कळ वेळीं उडी करणारा स्वतः गांठीच्या दाबामुळे गाफीळ बनतो व जमिनीवर पाय टेंकून गांठ सोडविण्याचें त्यास मान राहात नाहीं. अशामुळे अपघात होण्याची फार भीति असते. जवळच्या माहित-गार इसमास अशाबद्दलची किंचित् शंका येतांच त्यानें आकृति नं. १८६ मध्ये 'ब' व 'क' या ठिकाणी दाखविलेल्या जागी उडी करणाऱ्याच्या दोन्ही मांड्यास खालून हात देऊन वर उचलावे म्हणजे गांठ सोडविण्यास फारच सोपें जातें. असें न करतां नुसतीच गांठ सोडविण्याचा प्रयत्न केल्यास गांठ उलट पक्कीच

या उडीमुळे 'Flexors of the neck' व 'Mandible' हे भाग तयार होतात. आकृति नं. १८५ मध्ये 'अ' या ठिकाणी दाखविल्याप्रमाणे वेताची गांठ गळ्या-भोंवतीं करून उजव्या हाताने वेत घरून उभे राहावे. त्या आकृतीत वेताचें मोकळें टोंक गळ्यानजीक आहे, हे ध्यानांत ठेवावे. ह्यापेक्षां अधिक गांठी मारूं नयेत. नंतर ती गांठ गळ्याच्या घांटीवर दाबती बसणार नाहीं अशी दक्षता बाळगावी. यासाठी ती गांठ उजव्या अगर डाव्या कोणत्या तरी एका बाजूला येईल अशी काळजी घ्यावी. नंतर उजव्या हातावर सर्व शरीर तोलून जरूर लागल्यास डाव्या हाताच्या मदतीने पद्मासन घालावे व गांठीची



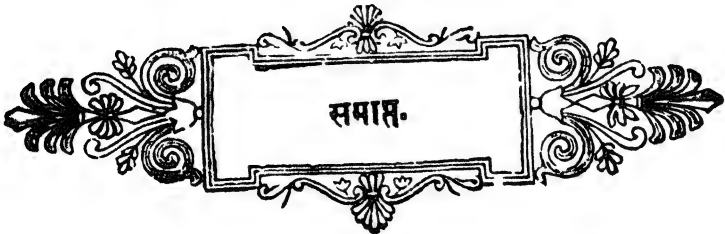
आ. नं.] गळफास, [१८६
अखेरची स्थिति.

प्रकरणे गळली असतां चालतील.

बसू लागते; तरी या गोष्टीबद्दल विशेष खबरदारी बाळगावी. होतां होईल तो ही उडी करण्याचे टाळावे, हे बरे.

आतांपर्यंत आम्ही या लहानश्या पुस्तकांत शक्य तितक्या स्पष्ट आणि विस्तृत रीतीने जरूर ती सर्व माहिती दिलेली आहे. वेताचा मलखांब व कुस्ती ह्याची सांगड घालण्याचाही आम्ही शक्य तो प्रयत्न केलेला आहे.

दिलेल्या उच्च्यांखेरीज अजुन पुष्कळशा उच्च्या अवघड असून शिल्लक आहेत व त्यांची माहिती या नंतरच्या पुस्तकांत देण्याचा आमचा मानस आहे. प्रकरणे ६, ७, ९ आणि ११ ही वाचकांच्या मनावर, वेतापासून कुस्तीला काय काय फायदा होतो हे पटविण्याकरितांच फक्त दिलेली आहेत. कुस्तीत पडणारा ताण आणि मेहनत सहन करण्याची शारीरिक तयारी होईपर्यंत लहान मुलांनी सदरहुं



परिशिष्ट

हैं पुस्तक लिहितांना, ज्या पुस्तकांचा उपयोग आला त्या पुस्तकांची नावे.

(१) “मिरजकर”—“मल्लविद्या-शास्त्र”—(खंड १ का, आवृत्ती, १९२७.) सर जी. जी. ऊर्फ बाळासाहेब पटवर्धन. K. C. I. E. (मिरज संस्थानाधिपति)

(२) “सप्रे, अ”—“मल्ल-खांब” रा. एल्, एन्. सप्रे कृत (आवृत्ती, १९१८)

(३) “सप्रे ब” “मल्ल-युद्ध किंवा कुस्ती” रा. एल्. एन्. सप्रे कृत (आवृत्ति १९२५ प्रथम खंड.)

(4) “ Ansari ”—“ Rumuz-e-fan-e-kushti ” by Prof. Ansari of Kolhapur.

(5) “ Leonard ”—“ Hand book of Wrestling ” (Edition 1897) by Mr. Hugh F. Leonard.

(6) “Hackenschmidt”—“Complete Science of Wrestling” (Edition 1919) by Mr. George Hackenschmidt.

(7) “ Garrud ”—“ Complete Jujitsuan ” (2nd edition 1919) by Mr. W. H. Garrud.

(8) “ Relwyskow ”—“The Art of wrestling as taught in the British Army ” (Edition 1919) by Mr. “ Relwyskow ”

(९) “ भोपटकर ”—“ दांडपट्टा ” रा. ल. व. भोपटकर M. A. LL. B. कृत (आवृत्ती २ री)

(१७९)

In Press ! !] By the same Author [In Press !

High class Music ! Lot of wit and humour ! !

नकली नार्णे.

The high class Marathi Drama, revealing some of the social relations, and the pitiable condition of to-day's unfortunate *graduates*.

मृदंगावृत्त जागा व त्यांचे नियम.

A scientific invention in the field of Indian drum-appreciated by Musical experts.

वेत आणि कुस्ती.

A treatise in Marathi, on Cane-Malkhamb and Wrestling, highly spoken of, and supported by the famous *Physical Culturists and leading newspapers*.

All these books can be had of :—

Kasgiwale & Co., Publishers,
20 Shukrawar, Poona 2

Mr. R. H. Painter, Laskar, Gwalior. (8th November, 1928)

“अशा तऱ्हेची माहिती पुस्तकरूपाने प्रथमच प्रसिद्ध होत असल्यामुळे प्राचीन मल्लविद्येची अभिरुची जनतेत उत्पन्न करण्याकडे याचा विशेष उपयोग होण्यासारखा आहे.”

Dr. G. D. Apte M. B. B. S.

(20th November, 1928).

It (this book) proves that to a physical culturist the form of this exercise is for excellence to achieve form, grace, activity etc., and highten the efficiency of the Human Mechanism in every respect.

President, Shri Hanuman Vyayam Prasarak Mandal.

Amaroti (Berar)

(17th November, 1928).

.....I should like to recommend its use in the Physical Training activities of Middle Schools, High Schools and Colleges.....

Dr. Rao-Bahadur P. V. Shikhare, L. M. & S., F. C. P. S., (Retired Civil Surgeon, Late teacher in Anatomy and Physiology, B. J. Medical School, Poona) — (11th November, 1928.)

“.....Wrestling ought to be encouraged in all gymnasia. And practicing on the cane is but a prelude to wrestling and has, therefore, its place of value in the Indian Gymnasium as is very clearly proved by Mr. Khasgiwale in his valuable treatise.

“A special feature of the book is the illustrations, giving the front and back view of the muscles of the body and the descriptions of the different muscles which are concerned in bringing about the various complicated movements and Mr. Khasgiwale has given them accurately.”

Mr. B. B. Bhopatkar, B. A., LL. B.—Editor ‘Bhala’ (19th November, 1928).

“.....I would venture to state that no wrestler will be said to be fully equipped in all the essential qualifications of a perfect wrestler unless he is also an expert in ‘Cane-Malkhamb’.....

“This kind of Malkhamb-exercise tends to develop the various muscles of all body to their full growth and begets agility of limbs and smartness of action.” (—after beginning with the 18th year according to Mr. Bhopatkar’s opinion.)

